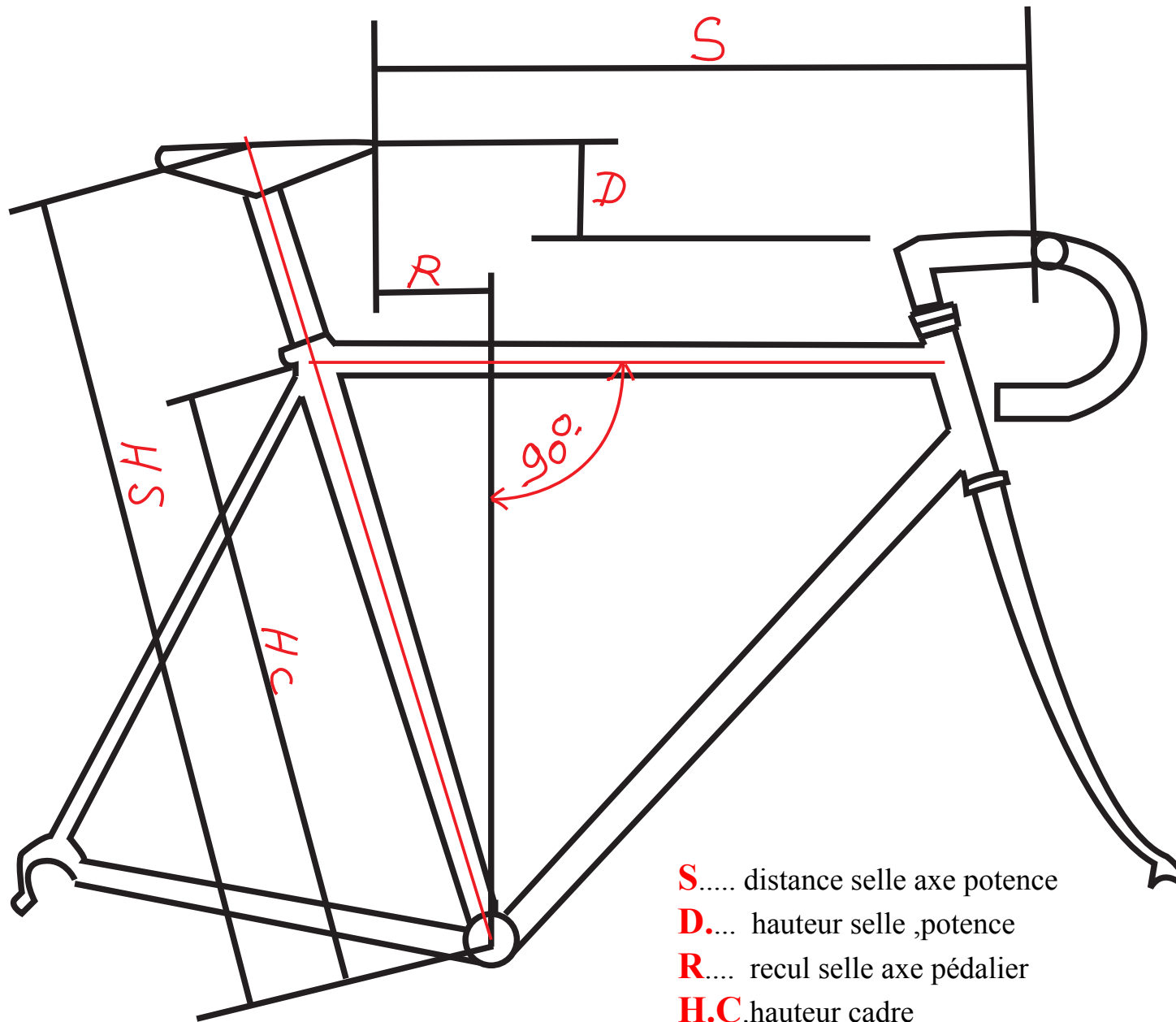
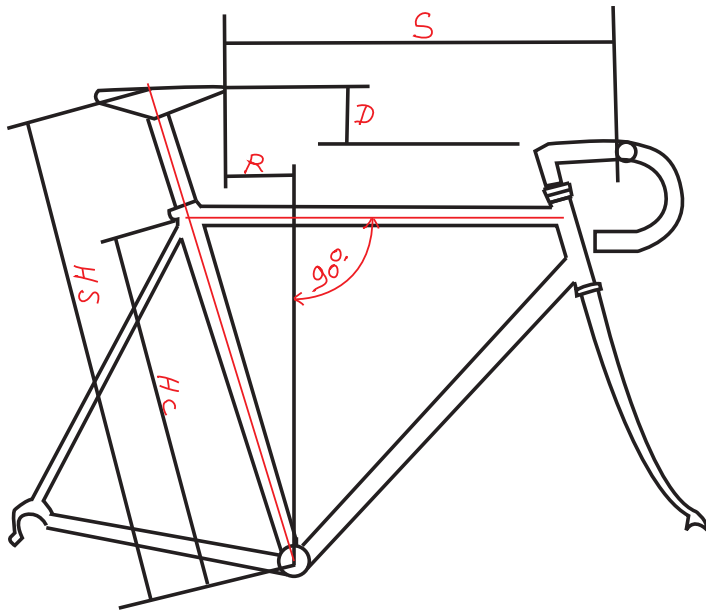


**Les cotes  
et la  
position  
du  
vélo**

**Par**  
**Gérard Mocq**



- S**..... distance selle axe potence
- D**.... hauteur selle ,potence
- R**.... recul selle axe pédalier
- H.C.**hauteur cadre
- H.S.**hauteur selle axe pédalier



**CALCUL HAUTEUR DE CADRE.**(cadre droit-Axe x Axe)

E.J. X 065= H.C. (course)

E.J. X 068= H.C.(cyclotourisme)

1) **CALCUL HAUTEUR DE SELLE** (méthode de base)

E.J. X 0885= H.S.

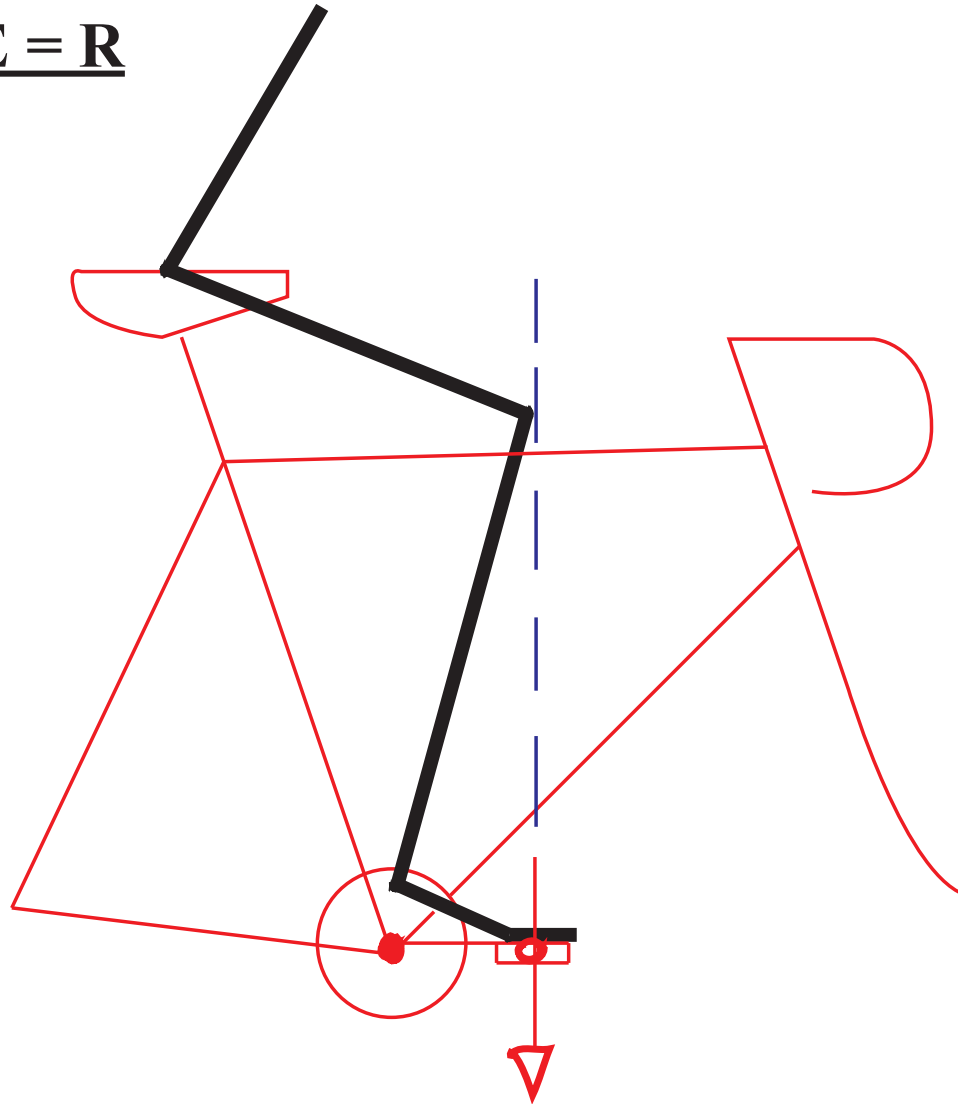
2) **CALCUL HAUTEUR DE SELLE.** (méthode plus fine)

Pointure + ( E.J. - Manivelle) = H.S

500

**E.J.** = Entre jambes; Appuyé contre un mur, pieds nus, une équerre fortement appuyée contre le périnée, mesurer la distance avec le sol.

## RECU SELLE CINTRE = R

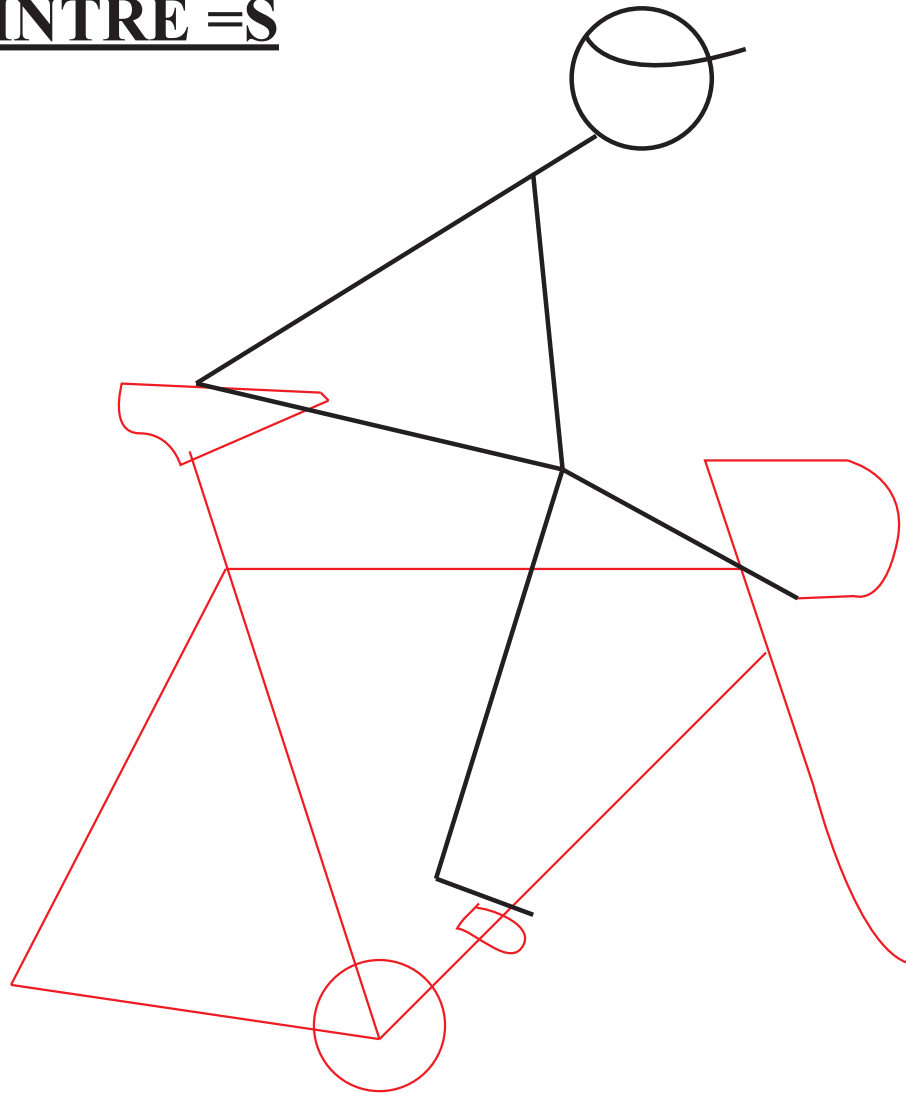


La selle positionnée à la bonne hauteur, il faut régler son recul.

Le Réglage est bon lorsque l'avant de la rotule est à l'aplomb de l'axe de la pédale (manivelle à l'horizontale)

## DISTANCE SELLE / CINTRE = S

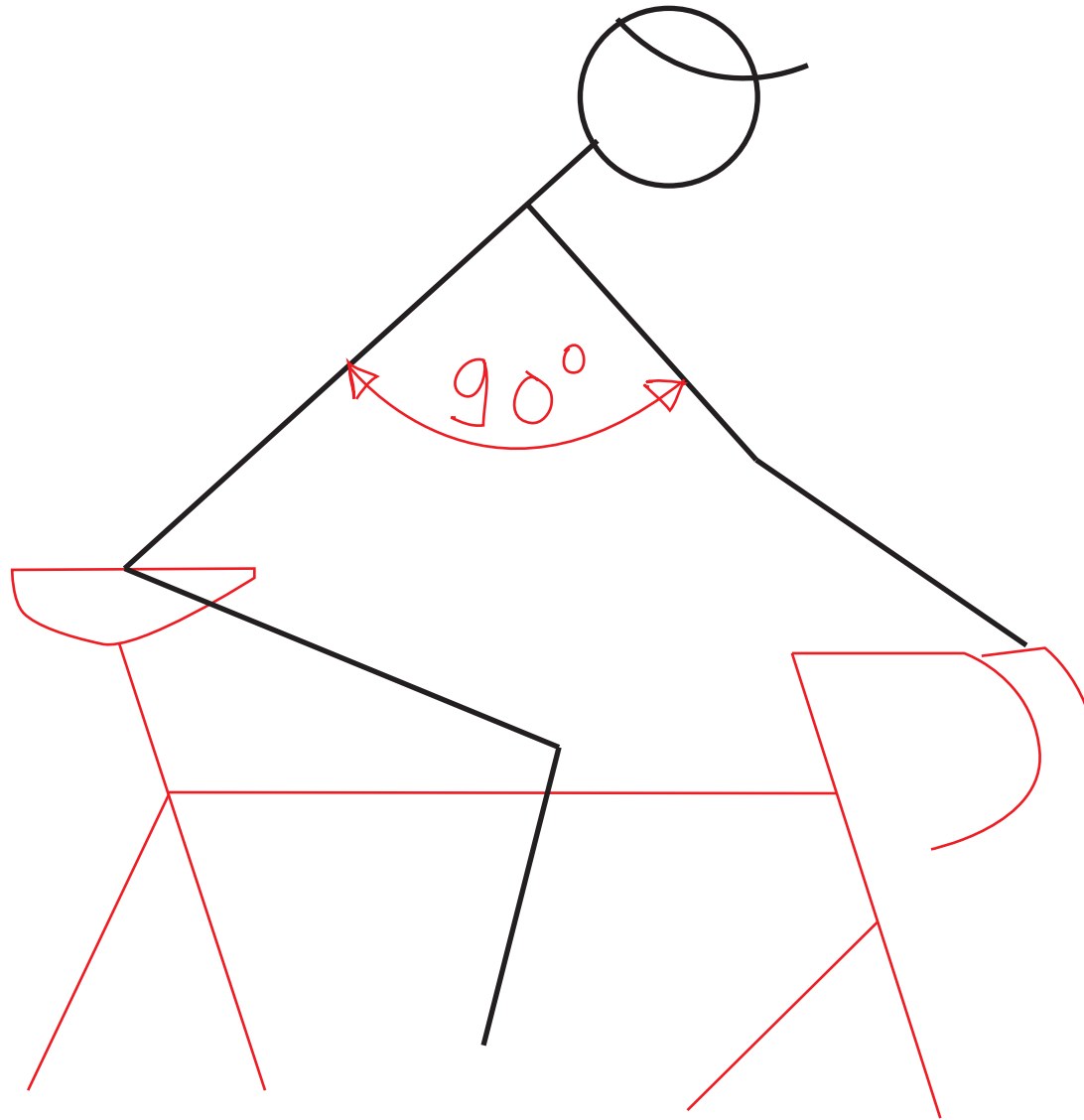
1



Le recul de selle étant correctement déterminé:

- 1) manivelle parallèle au tube diagonal, le genou doit effleurer le coude

2



2) mains aux cocotes de frein le buste doit faire un angle droit avec le bras

## TABLEAU RECAPITULATIF

Ce tableau indique une fourchette de valeur pour les cotes de la position suivant les dimensions des manivelles, dans tous les cas il faut respecter la configuration de la jambe comme définie sur le schéma, manivelle horizontale dirigée vers l'avant.

<b>E.J</b>	<b>H.S</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	<b>M</b>
74 à 77 cm	65,5 à 68 cm	4,5 à 5,5 cm	47,5 à 49,5 cm	5 à 6 cm	170 mm
78 à 81 cm	69 à 72 cm	5,5 à 6,2 cm	50 à 53 cm	6 à 7 cm	172 mm
82 à 85 cm	78,8 à 75,5 cm	6,5 à 7,2 cm	54 à 56 cm	7 à 8 cm	172,5 mm
86 à 89 cm	76,5 à 79,3	7 à 8 cm	56,5 à 59 cm	8 à 9 cm	175 mm
90 à 92 cm	80 à 82 cm	8 à 8,7 cm	60,5 à 61,5 cm	9 à 10 cm	175,5 mm

**Sources:** Revue « LE CYCLE »

Livre «VELO» Bernard HINAULT

C.GENZLING Edition R.LAFONT

Voir également site internet [www.pile-poil.net](http://www.pile-poil.net) (après avoir compléter un tableau avec un certain nombre de mensuration le calculateur donne les cotes principales de réglage)

Gérard Mocq (commission Technique)

Alain Thibault (CAO)