

Comment choisir et ajuster son vélo pour rouler confortablement

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT D'AJUSTER SON VÉLO?

Une bonne position sur son vélo permet d'être plus efficace et surtout, d'être plus grand confort. La selle et le guidon sont deux éléments de base qu'il vous faut ajuster avant de pédaler.

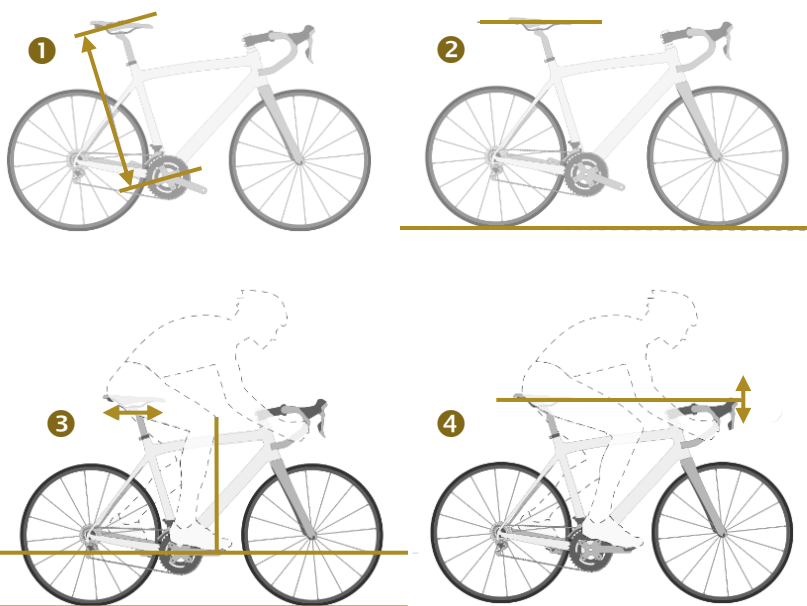
Mais avant d'ajuster les différents éléments du vélo, **il faut s'assurer que la hauteur du cadre est appropriée**. Pour ce faire, vous devez enfourcher le vélo et poser les deux pieds bien à plat sur le sol. La distance entre l'entrejambe et le tube horizontal doit être d'au moins 2 centimètres.

❶ **Ajustez la hauteur de la selle** : La hauteur est bien ajustée lorsqu'elle permet une extension presque complète de la jambe, avec une légère flexion du genou. On peut également estimer la hauteur en utilisant cette formule : longueur de l'entrejambe (cm) x 0,885 = distance axe de pédalier/creux de selle.

❷ **Ajustez l'angle de la selle** : Le dessus de la selle doit être parallèle au sol.

❸ **Ajustez le recul de la selle** : Une fois assis sur la selle, placez les manivelles du pédalier à l'horizontal. Si la selle est correctement positionnée, la rotule doit être exactement à l'aplomb de l'axe de la pédale. Si la rotule tombe derrière l'axe, avancez la selle; si elle tombe devant, reculez la selle.

❹ **Ajustez la hauteur du guidon** : En ville, la hauteur du guidon devrait se situer entre 2,5 cm au-dessus à 2,5 cm au-dessous du dessus de la selle afin de favoriser une position plus droite et une meilleure vision périphérique.



CONSEILS AVANT D'ACHETER UN VÉLO

Pour faciliter votre choix, voici quelques points à considérer et quelques questions à se poser avant de se rendre en boutique pour s'acheter un vélo.

1- Quelle utilisation ferez-vous de votre vélo?

Ferez-vous des randonnées tranquilles en famille ou des courses? Irez-vous au travail à vélo ou cherchez-vous un vélo pour l'entraînement? Avez-vous besoin d'emporter votre vélo dans les transports publics? Ces questions semblent évidentes, mais peu de gens se les posent réellement et ils finissent avec un modèle qui ne correspond pas à leurs besoins.

2- Quelle est la distance que vous aurez à parcourir régulièrement?

Courts déplacements (moins de 8 km) : Privilégiez un vélo urbain ou un hybride décontracté/confort car ils sont confortables, adaptés à une utilisation récréative et conçus pour les courtes distances (ex. : se rendre au travail).

Longues distances (8 km et plus) : Vous en profitez pour vous entraîner et avez un endroit à toute épreuve pour garer votre vélo? Alors, privilégiez un hybride performant/sportif ou un vélo cyclosporatif (route).

3- Quel budget êtes-vous prêt à investir ?

Mieux vaut connaître son budget à l'avance car en raison des nombreuses caractéristiques qui varient d'un vélo à l'autre, divers niveaux de gamme vous seront proposés.

L'erreur la plus fréquente est de vouloir économiser en choisissant un modèle moins cher, pour devoir ensuite changer de vélo parce qu'il ne correspond pas à l'utilisation qu'on en fait. Parfois, un investissement supplémentaire de 200 \$ est suffisant pour optimiser son achat et conserver son vélo plus longtemps!

N'oubliez pas qu'au prix du vélo, vous devrez ajouter un bon cadenas et d'autres accessoires.