



# Comment bien régler la position de votre vélo ?

**Nous sommes toujours tentés de rechercher la performance à tout prix, convaincu finalement que celle-ci à un inconvénient : celui de l'inconfort. Voir les pros couchés sur leur machine donne envie d'en faire de même. Mais quel est le risque finalement ?**

Nous n'allons pas la jouer humble ou détaché : vous comme nous rêvons avec plus ou moins de conviction d'imiter les pros au niveau des performances. Lors d'un entraînement, nous avons tous essayé de reculer notre bassin en nous disant qu'un peu plus couché cela ne peut qu'aller plus vite. Nous avons tous pris une position aérodynamique, les mains en bas, la tête baissée au moins quelques dizaines de minutes. Indubitablement, nous avons cherché à copier les positions des professionnels en nous imaginant ainsi gagner des paquets de secondes au kilomètre... Suivent des soucis ; quelques douleurs naissent en complément de courbatures ou de petites tensions musculaires. Avant la performance, avant de chercher à gagner des secondes, la priorité est

à l'ergonomie, celle du moins permise par notre vélo. La position idéale est une alliance de nos capacités biomécaniques, des fourchettes de réglages offertes par nos vélos, des contraintes et possibilités laissées par notre pratique et du volume de notre entraînement. Trouvez ce qui ne va pas quand vous avez une défaillance ou une blessure revient à chercher dans ces quatre catégories. Avouez que, pour le coup, ce n'est pas facile.

## Position pro

De prime abord, on est incité à considérer la position prise par un pro sur sa machine comme quelque chose ne permettant qu'une faible marge de tolérance. Avec plusieurs milliers de kilomètres par an, un médecin à demeure, une équipe au petit soin et parfois une marque

et des sponsors à l'écoute, les cyclistes pro ont en réalité des possibilités que nous n'avons pas et, je l'écris d'autant plus volontiers que c'est un regret, que nous n'aurons jamais. Chose dont nous n'avons pas toujours conscience : les pros ne sont pas toujours à fond même à l'entraînement, même en compétition. La position qu'ils adoptent n'est donc pas une position tournée vers la performance pure. Pour vous qui roulez souvent en peloton, vous savez comme moi qu'il est possible d'en garder sous la pédale longtemps. Une position confortable est primordiale quand les heures de selle s'alignent ou dans des courses à étapes. Les dispositions prises par les professionnels ne sont donc pas toutes extrêmes. Elles prennent justement en compte les spécificités de chacun. Sur ce point, il n'y a pas de différence entre

*Que l'on soit professionnel ou amateur, nous sommes confrontés aux mêmes contraintes liées à la position.*

La position idéale est une alliance de nos capacités biomécaniques, des fourchettes de réglages offertes par nos vélos, des contraintes et possibilités laissées par notre pratique et du volume de notre entraînement.



*Au niveau de la pédale, une surface d'appui optimisée améliore à la fois le confort et la transmission de puissance.*



*Les équipements et les réglages dont les spécialistes disposent permettent d'effectuer des améliorations supplémentaires quant à la position et au confort, comme un bague plus ou moins large qui définit l'espacement entre la pédale et l'axe du vélo.*

leurs font mériter des équipements là aussi distincts. Théoriquement, les professionnels doivent rouler avec des produits que tous les cyclistes doivent pouvoir acheter en magasin. L'image - un peu naïve - selon laquelle les professionnels sont tous couchés sur leur machine ne tient donc pas. Ils ont, comme chaque cycliste, une position qui tient compte de leurs besoins et même de leur pratique. Pour cette dernière, on saisit facilement qu'un sprinteur n'a pas les mêmes exigences qu'un grimpeur.

## Votre cas

Il vous est personnel. Il semble donc inapproprié de penser que vous allez pouvoir copier facilement la position d'un professionnel dans le cadre de votre pratique. Dans les faits, il faudrait parvenir à avoir les mêmes critères de position, bien que vous n'avez ni la même morphologie, ni le même entraînement, ni la même pratique. Vous avez par contre la possibilité d'avoir les mêmes équipements. Les fabricants jouent d'ailleurs souvent sur cet aspect pour démontrer l'excellence de leurs produits. Si vous roulez peu, vous pouvez tout à fait prendre une position un peu extrême, proche de celle que vous estimez être d'un professionnel. Après avoir roulé, si vous augmentez vos phases de récupération, il est probable que vous ne connaîtrez pas de difficultés ni de blessures majeures. Si nous évoquons souvent dans ces pages la performance et les courses professionnelles, il ne faut pas négliger d'autres pratiques où la position est différente sans pour autant que l'exploit sportif soit de moindre importance. Que dire des ultras, ces courses très longues distances ? La position est souvent plus relevée avec une hauteur de selle moindre. Que dire des cyclotouristes qui vont pendant plusieurs semaines rouler tous les jours avec une machine chargée ? Pour les cyclistes qui s'engageraient dans des épreuves de

## COMMENT TROUVER la position d'un pro ?

Sur la plupart des salons internationaux, les vélos des professionnels sont exposés afin de montrer les différents équipements. Sur ce point, ne les cherchez pas toujours sur le stand du fabricant de vélo mais plutôt chez les équipementiers, les partenaires voir... chez l'ami du copain qu'il connaît bien. Car dans ce milieu, les relations amicales jouent aussi leur rôle. Ces vélos étant souvent accessibles vous n'avez plus qu'à relever les cotes. Parfois, vous aurez même la chance d'avoir le professionnel concerné qui vous renseignera.

ce type, signalons qu'il y a sans doute moins d'études concernant la position à adopter. Il s'agit souvent pour ces cyclistes de déterminer eux-mêmes, avec leurs expériences, la meilleure façon de rouler. Recopier des positions de ce type semble hasardeux. Être un cycliste professionnel ce n'est pas uniquement chercher la vitesse maximale à un temps donné. Être pro, c'est savoir comment tirer un avantage des possibilités mises à sa disposition. Avoir la même position que les pros pour au final ne s'entraîner qu'une fois par semaine à la belle saison n'a pas de sens. Trouver sa position, celle qui colle précisément à sa pratique doit être un objectif. Dès lors, il faut avoir les sens en éveil pour retirer le maximum de sa machine. Cela commence par le choix approprié de son vélo sur lequel on montera des pédales réglées et des cales correctement positionnées sous ses chaussures. On continuera en prenant soin de sa personne au travers d'étirements consciencieux et d'une alimentation correcte. On poursuivra avec une pratique appropriée sans exagération ni démesure. Enfin, on finira avec des entraînements progressifs où l'on prend toujours du plaisir. La position du cycliste se fait au travers de toutes ces variables.

## Conclusion...

Nous connaissons les pros par le petit bout de la lorgnette : celui des compétitions où nous les voyons, en tête de peloton ou sur un contre-la-montre, la tête dans le guidon à des moyennes difficilement atteignables pour le commun des cyclistes. Ce n'est qu'un échantillon de ce qu'est le cyclisme. La position est une histoire de contrainte. L'une d'entre elle, que nous évoquons rarement alors qu'elle nous sollicite continuellement, c'est le vieillissement. Même avec la meilleure hygiène de vie, elle nous atteint tous. C'est un autre élément à ne pas oublier et qui doit vous faire remettre en cause votre position de saison en saison.



*L'un des paramètres de base est d'avoir un cadre qui autorise des réglages suffisants au regard de votre morphologie. Reste à déterminer les équipements annexes.*