

Bien se positionner sur un vélo est essentiel pour améliorer le confort, la sécurité et les performances lors de vos sorties à vélo. Voici un tutoriel complet pour apprendre à bien vous positionner sur un vélo.

1. **Choix de la taille du cadre :** La taille du cadre doit correspondre à votre taille et à votre morphologie pour garantir une position optimale. Demandez conseil à un professionnel du vélo pour choisir la taille de cadre adaptée à votre morphologie.
2. **Ajuster la hauteur de selle :** Commencez par vous asseoir sur votre vélo et placez votre talon sur la pédale en position basse. La jambe devrait être presque complètement tendue. En général, lorsque vous êtes assis sur la selle avec les pédales à l'horizontale l'avant du pied posé sur la pédale, votre jambe devrait être légèrement fléchie. Ajustez la hauteur de selle en conséquence pour atteindre cet angle idéal.
3. **Ajuster l'inclinaison de la selle :** L'inclinaison de la selle peut également affecter votre position sur le vélo. En général, la selle doit être horizontale ou légèrement inclinée vers l'avant pour éviter de glisser en avant ou en arrière pendant la conduite. Ajustez l'inclinaison de la selle pour vous sentir confortable et stable sur votre vélo.
4. **Ajuster le rail de selle :** Pour cette étape il vous suffit de veiller à bien avoir la rotule de votre genou alignée avec l'axe de votre pédale ainsi vous optimiserez votre pédalage et limiterez les risques de blessures. Les genoux doivent être alignés avec les pédales pour éviter les tensions excessives sur les articulations. Évitez de faire "talon" ou "orteil" lors de la rotation des pédales préférez l'appui avec les métatarses.
5. **Ajustements de la position du guidon :** La position du guidon peut également être ajustée pour optimiser votre position sur le vélo. Vous pouvez ajuster la hauteur et l'inclinaison du guidon en fonction de votre niveau de confort et de performance. En général, un guidon plus bas et plus avancé peut être préférable pour une position aérodynamique et efficace sur la performance, tandis qu'un guidon plus haut et plus reculé peut être préférable pour le confort et la stabilité.
6. **Ajuster la position des leviers de frein et de vitesses :** Les leviers de frein et de vitesses doivent être bien disposés pour que vous puissiez les atteindre facilement sans avoir à tendre les bras. Ajustez-les pour qu'ils soient accessibles sans avoir à bouger excessivement les mains du guidon.

Si vous suivez ces conseils vous devriez déjà avoir une bonne base afin de limiter les douleurs sur votre vélo. Ces conseils sont donnés à titre indicatif et n'auront pas forcément un résultat parfait. Chacun à sa propre morphologie c'est pourquoi une étude posturale réalisée par un professionnel aura de meilleurs résultats.