

BELGIAN RIDER

FICHE D'ATELIER — OPTIMISATION POSTURALE



LA VISION BELGIAN RIDER

"La position parfaite n'est pas une donnée figée lue dans un tableau Excel, c'est un équilibre vivant entre performance, aérodynamisme et respect de l'anatomie. À l'approche de la quarantaine ou lors d'un retour au haut niveau, chaque millimètre compte. Ce guide a été pensé pour les passionnés qui refusent de faire des compromis entre rouler vite et rouler sans douleur. Écoute ton corps, ajuste ta machine, et va chercher tes prochains objectifs."

Ce document technique approfondit les résultats de ton test initial pour te permettre d'ajuster ton vélo millimètre par millimètre directement dans ton atelier. Prends ton temps, effectue les mesures méthodiquement et valide chaque changement sur la route.



1. LA HAUTEUR DE SELLE : LA FONDATION DU COUP DE PÉDALE

La hauteur de selle est le réglage le plus critique du cyclisme. Elle détermine l'angle d'extension du genou au point mort bas (lorsque la manivelle est alignée avec le tube de selle). Un réglage optimal doit se situer entre **140° et 145°** d'extension de l'articulation du genou pour optimiser la puissance sans surcharger les tendons.



Formule de base (Greg LeMond) : ***Hauteur de selle = Entrejambe × 0,885***

Cette mesure se prend de l'**axe du pédalier** (au centre géométrique de la rotation) jusqu'à **creux de selle** (le point le plus bas de l'assise, généralement situé à environ 12 cm du croissant arrière), en suivant scrupuleusement l'alignement du tube de selle.



L'AJUSTEMENT DYNAMIQUE DU BELGIAN RIDER :

La formule théorique doit être pondérée par ton profil. Si tu as plus de 40 ans ou si ta souplesse est limitée (mains au niveau des genoux lors du test des orteils), baisse cette valeur de **3 à 5 mm**. Une selle légèrement plus basse protège les tendons ischio-jambiers et soulage les tensions lombaires sans perte de performance mesurable.



2. LE RECU DE SELLE : L'ÉQUILIBRE DES MASSES

Le recul de selle ajuste le centre de gravité du cycliste au-dessus de l'axe de pédalier. Il influence directement la chaîne musculaire sollicitée : un recul prononcé sollicite davantage les fessiers et les ischio-jambiers (idéal pour la force en bosse), tandis qu'un recul faible met l'accent sur les quadriceps (idéal pour la vélocité et le contre-la-montre).



LA MÉTHODE DU FIL À PLOMB (KOPS — KNEE OVER PEDAL SPINDLE)

1. Place ton vélo sur un home-trainer ou contre un mur de manière parfaitement horizontale.
2. Enfile tes chaussures de vélo et monte sur la selle. Place tes manivelles en position strictement horizontale (l'une à 3 heures, l'autre à 9 heures).
3. Laisse tomber un fil à plomb depuis la face avant de ta rotule (le genou avancé).
4. L'objectif : le fil doit passer exactement par l'axe de la rotation de ta pédale avant.



Si le fil tombe en avant de l'axe, recule ta selle sur ses rails.

S'il tombe en arrière, avance-la.

Effectue des changements par incréments de 2 mm au maximum.



3. L'AJUSTEMENT DES CALES : PRÉVENIR LES BLESSURES

Les cales de tes chaussures sont le seul point de contact rigide et verrouillé avec le vélo. Un mauvais alignement est responsable de la grande majorité des tendinites du genou (notamment le syndrome de l'essuie-glace ou la tendinite rotulienne).



RÉGLAGE DE L'ENGAGEMENT (AVANT/ARRIÈRE)

L'axe de la pédale doit se situer juste en dessous de la ligne qui relie les deux articulations principales de ton pied : le **premier métatarse** (gros orteil, bosse interne) et le **cinquième métatarse** (petit orteil, bosse externe). L'axe de ta cale doit être positionné pile au milieu de ces deux repères.



LA LIBERTÉ ANGULAIRE

Ne bloque jamais tes pieds de manière totalement rigide sauf si tu es un pistard aguerri. Utilise des cales offrant de la liberté angulaire pour laisser ton genou trouver sa trajectoire naturelle de poussée :

- **Look Kéo** : cales grises (4,5° de liberté) ou rouges (9°). Évite les noires (0°).
- **Shimano SPD-SL** : cales jaunes (6° de liberté) ou bleues (2°). Évite les rouges (0°).

4. GUIDE DE RÉOLUTION DES DOULEURS (TROUBLESHOOTING)

Le corps est le meilleur indicateur d'une mauvaise posture. Si tu ressens des inconforts après une ou deux heures de selle, utilise ce tableau clinique pour réajuster tes composants :

 ZONE DOULOUREUSE	 CAUSES PROBABLES	 SOLUTIONS D'ATELIER
 Avant du genou (Rotule)	Selle trop basse ou trop avancée. Manivelles trop longues.	Remonte la selle par paliers de 2 mm. Reculer légèrement la selle.
 Arrière du genou (Creux poplité)	Selle trop haute ou trop reculée (hyperextension).	Baisse la selle de 3 mm. Avance légèrement la selle vers l'avant.
 Bas du dos (Lombaires)	Selle trop haute (le bassin bascule). Poste de pilotage trop bas ou trop long.	Baisse la selle. Raccourcis la potence ou remonte-la avec une entretoise.
 Mains engourdies / Épaules	Trop de poids basculé sur l'avant. Selle qui plonge vers l'avant.	Remets la selle parfaitement de niveau. Rapproche ou relève le cintre.
 Feu aux pieds (Échauffement)	Cales trop avancées. Chaussures trop serrées au centre.	Recule les cales de 2 à 3 mm vers l'arrière.

5. MES NOTES D'ATELIER (SUIVI PERSONNALISÉ)

Consigne ici tes données personnalisées. Un bon réglage postural se peaufine à l'usage, note tes ressentis après chaque sortie majeure pour ajuster au millimètre.

PARAMÈTRE MÉCANIQUE	VALEUR THÉORIQUE	AJUSTEMENT RÉEL	NOTES & SENSATIONS
Hauteur de selle (en cm)			
Recul de selle (KOPS / mm)			
Largeur de cintre (en mm)			
Hauteur du poste (Spacers)			
Position des cales (Engagement)			



PROTOCOLE DE VALIDATION :

Ne modifie pas tous tes réglages en même temps. Ajuste d'abord la hauteur de selle, roule 30 à 50 km pour isoler la sensation, puis passe au recul de selle et enfin au poste de pilotage.



REJOINS L'ÉCURIE BELGIAN RIDER !

Prends une photo de ton vélo sur le pied d'atelier ou en pleine route après tes réglages. Partage ton expérience sur Instagram avec le hashtag **#BelgianRider**. Je republie les meilleurs montages de la communauté !

Ce document est la propriété exclusive de belgianrider.be — Document d'atelier réservé à un usage personnel.

Reste focus, écoute ton corps et prends soin de ta monture. Bon ride ! — Raphaël