

# Bien choisir la Taille de son VTT

**Longueur du cadre, taille corporelle, largeur du cintre, hauteur de la selle : toutes les mesures comptent ! La taille du VTT est essentielle pour le confort et la performance. Bien choisir la taille de son vélo réduit les risques de pathologies liés à une mauvaise posture sur le vélo. On vous éclaire.**

## Mesurez-vous

Avant de choisir un vélo, le cycliste doit se mesurer pour tenir compte de sa **morphologie**. Pour l'**entrejambe**, il faut se placer en position debout, les talons légèrement écartés, le dos et les talons contre un mur. Placez un livre entre les jambes puis mesurez de la partie supérieure du livre jusqu'au sol.

Pour la **longueur du bras**, placez-vous assis, le bras formant un angle droit, le dos contre un mur puis mesurez du haut de l'épaule à la pointe du coude.

Pour le **buste**, placez-vous assis, sur une table, le buste droit, le dos contre un mur puis mesurez du sommet de la tête jusqu'au dessus de la table.

Enfin, pour la **longueur de cuisse**, placez-vous assis, les cuisses horizontales, les fesses contre un mur, puis mesurez la distance entre le mur et l'extrémité du genou

## Choisir la bonne taille du cadre

La **taille du cadre** est déterminante. Pour la choisir, enjambez le vélo, restez en position debout : il doit y avoir un espace de 6 à 8 cm entre le tube « horizontal » et votre entrejambe. En théorie, la taille du cadre se calcule à partir la longueur de l'entrejambe.

Taille théorique du cadre = Longueur de l'entrejambe x 0.56

Pour évaluer la **bonne longueur du cadre**, il faut tenir compte des proportions du corps entier, en particulier de la taille du buste et des bras.

Longueur du cadre = (taille du buste + Longueur du bras)/2,4.

**Attention** : un VTT est plus petit car l'empattement, c'est-à-dire la distance entre les deux axes de roue, est plus long que celui d'un vélo de route.

Plus le vélo est court, plus il est maniable et ludique. Plus le vélo est long et plus il sera stable. Pour un meilleur contrôle, il vaut mieux miser sur la taille plus petite en restant proche de votre morphologie.

## La largeur du cintre

La largeur du cintre est choisie d'après la largeur des épaules. Il est nécessaire que les épaules soient dans l'axe du cintre, ni trop étroit, à l'intérieur, ni trop large, à l'extérieur.

## La selle

Pour régler la **hauteur de la selle**, les pieds doivent toucher le sol de la pointe, ce qui rend le pédalage plus efficace et évite certaines blessures au genou (une tendinite par exemple). Le calcul de la distance entre le collier de serrage de selle et l'axe de pédalier prend en compte la hauteur de l'entrejambe.

Hauteur de selle = 0,885 x Longueur de l'entrejambe

**Le recul du tube de selle** est capital. Si le recul de selle est trop petit, il est impossible de reculer la selle suffisamment pour obtenir la position souhaitée. Il n'existe pas de méthode de calcul pour cette cote, c'est donc à vous de déterminer cette valeur en fonction de votre position optimale.

**Au final, ces conseils doivent vous guider dans le choix de la monture. Mais il n'y a pas de taille théorique. Chaque morphologie étant différente, un mauvais vélo bien ajusté est préférable à un bon vélo mal ajusté. La meilleure solution est donc d'essayer son vélo pour choisir la bonne taille.**

