

# 2

# RÉGLER SA POSTURE



## 1. RÉGLAGE DE LA SELLE

**Bien régler la hauteur de la selle** est important afin d'éviter d'avoir des douleurs au dos ou aux genoux.

La hauteur de celle-ci va être déterminée par la hauteur de la jambe. Lorsque la pédale est au point le plus bas, la jambe doit être légèrement fléchie et le pied posé à plat sur la pédale.

**Dévisser la vis de serrage du tube de selle** ou alors **tirer sur la poignée de l'attache rapide** et régler à la hauteur souhaitée. Pensez à bien resserrer la vis ou l'attache rapide une fois le réglage effectué.

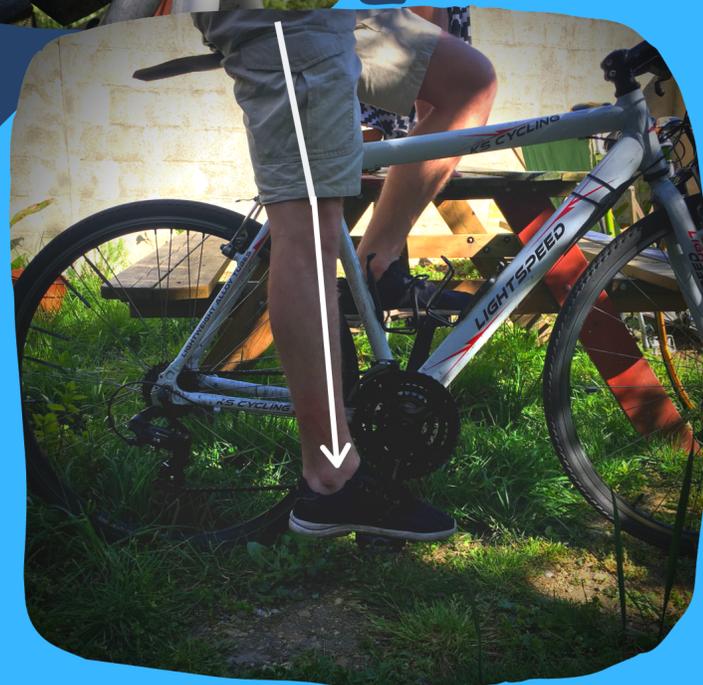
## 2. RÉGLAGE DU GUIDON

**Les différents types de positions :**

- **Vélo de ville** : posture presque verticale
- **VTC** : position un peu plus inclinée vers l'avant
- **VTT** : position encore plus penchée vers l'avant
- **Route/Course** : position encore plus inclinée vers l'avant; voire couchée

**Plus vous souhaitez incliner votre posture vers l'avant plus vous devez baisser votre guidon.**

**Desserrer la vis de blocage** située dans la potence, tirer le guidon vers le haut ou appuyer dessus pour le régler en hauteur puis **revisser**. Sur certains modèles, il faut **desserrer la potence**, la sortir complètement avec le guidon toujours fixé et régler la hauteur en mettant des entretoises (rondelles), au-dessus ou en dessous de la potence.



## Association Vélo-Cité

📍 16 rue Ausone 33000 Bordeaux

☎ 05.56.81.63.89

📱 Vélo-Cité Bordeaux Métropole

🌐 [www.velo-cite.org](http://www.velo-cite.org)

✉ [atelier@velo-cite.org](mailto:atelier@velo-cite.org)

📷 Velocite Bordeaux Metropole