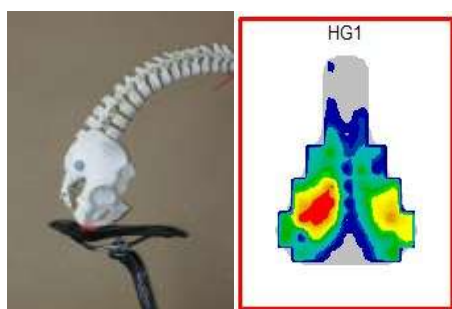


Aucune selle ne vous rendra heureux si votre position n'est pas optimisée

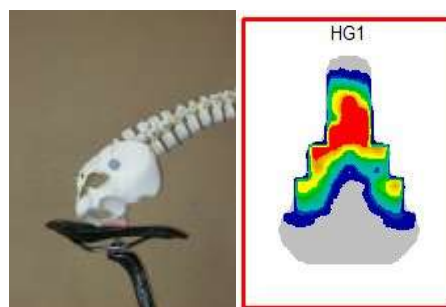
La **selle** est un élément important à analyser. Avant de procéder aux mesures, une observation de son aspect et son usure nous fourniront les premières informations sur ce que son propriétaire lui a déjà fait subir. À nous de les interpréter.

Les **mesures de pression** sur la selle – couplée à l'analyse vidéo et précédées de tests de mobilité - se révèle être un outil très intéressant en ce sens qu'il fournit de nombreuses informations:

- sur la position du bassin sur la selle



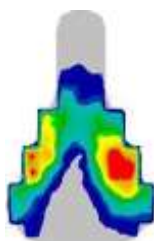
assise sur les ischions



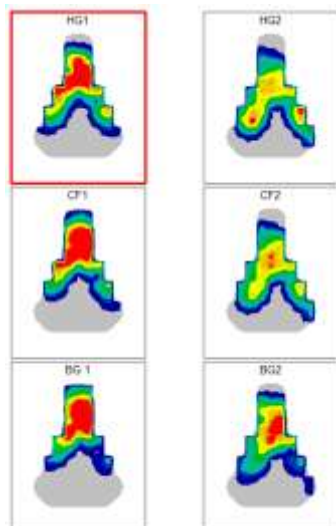
assise sur le pubis

- sur les pressions subies par la selle ou par le bassin

À nous de découvrir si c'est votre bassin qui impose les pressions à la selle ou si au contraire, le réglage de la selle les impose à votre bassin.



- sur l'effet des corrections auxquelles nous allons procéder



Il n'y a pas de meilleur moyen d'objectiver l'effet des corrections que nous allons effectuer.

L'optimisation de la position de la selle se fera en principe après le réglage des cales, mais il n'est pas impossible que les mesures de pression de la selle nous reconduisent vers la nécessité de corriger à nouveau les cales.

Pourquoi un bon réglage de la selle est-il si important ?

Un bon réglage de votre vélo, notamment de la selle est primordial puisque c'est là que repose la **structure centrale du cycliste**: son **bassin**.



Ce bassin doit assurer principalement **2 fonctions**:

La stabilité:

Plus le bassin est stable, plus grande sera sa capacité à transmettre la force du cycliste vers les pédales. Un bassin qui bouge trop absorbera une partie de la force de poussée, ce qui diminue le rendement.

La mobilité:

Une bonne mobilité du bassin est impérative pour éviter les compensations, causes de perte de rendement et de pathologies.

Nous pouvons ajouter à ces deux fonctions une troisième, **proprioceptive**:



Le grand ligament sacro-sciatique échange des informations avec les muscles grands fessiers et les muscles ischio-jambiers. Une mauvaise mobilité du bassin provoquera un changement de la tension des ligaments, ce qui sera la cause d'une perturbation des informations neuro-musculaires, donc de la fonction.

En résumé :

La position du bassin influence la musculature, mais à l'inverse la musculature influencera également la position du bassin:

- Des muscles ischio-jambiers peu flexibles (ou une selle trop haute pour ces muscles) empêchera votre bassin de basculer (à ne pas confondre avec glisser) vers l'avant, provoquant entre autre des douleurs lombaires et cervicales si le guidon est trop loin.
- Des muscles lombaires trop raides vont au contraire faire basculer (tourner) votre bassin vers l'avant, ce qui écrasera votre pubis et tout le système vasculo-nerveux de la région génitale contre l'avant de la selle et mettra également vos muscles ischio-jambiers en tension.
- Une selle trop haute aura le même effet; par l'intermédiaire de la jambe, la pédale descendante va tirer votre bassin du même côté en l'écrasant contre la selle. À ce propos, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi relativement peu de dames roulent à vélo?

Vous aurez compris qu'un réglage de selle ne peut se faire uniquement en se basant sur une formule mathématique à partir de la longueur de vos jambes ou pire, de votre taille corporelle. Régler votre selle selon cette méthode est dangereuse puisqu'elle ne prend pas en compte de nombreux éléments importants et individuels tels que les mobilités articulaires, les caractéristiques musculaires, d'éventuelles asymétries, les proportions corporelles...