



Chers parents et enfants,
Amis cyclotouristes,

Nous vous présentons quelques pistes pour choisir un vélo adapté à votre enfant (et peut être le vôtre !) et à la pratique en école cyclo.

Ces conseils s'enrichiront au fur et à mesure de vos sollicitations.

N'hésitez donc pas à poursuivre vos investigations, nous restons à votre disposition pour tous les renseignements : matériels, équipements, conseils d'achat, etc.

Considérations générales :

N'achetez pas un vélo trop grand sous prétexte que votre enfant va grandir.

Un vélo ne reste aux dimensions idéales qu'un à deux ans.

(Prévoir de le faire tourner entre frères et sœurs, cousins ou voisins, de le vendre ou acheter à une bourse au vélo sérieuse, etc.)

Il faudra reprendre les mesures chaque année...

N'achetez pas un vélo trop petit : il faudra alors sortir à fond la tige de selle et la potence, ce qui diminuera considérablement leur résistance parfois jusqu'à la rupture.

Préférer un cadre en aluminium plus léger en sachant que les enfants, par rapport à leur poids, ont des vélos toujours lourds comparativement aux vélos d'adulte.

La largeur du guidon doit être égale à la largeur d'épaule, les mains tombant naturellement au bon endroit... (Voir infra)

Ne pas prendre une **suspension arrière**, lourde et inefficace sur un vélo d'enfant.

(Même s'il vous le demande...)

Une **fourche** télescopique (à suspension) à l'avant suffit.

Eviter les **leviers de vitesse** à poignées tournantes.

Préférer les manettes.

Les leviers de frein doivent être souples et adaptés à la taille des mains de l'enfant. (Voir infra)

Les **freins V-brake** avant et arrière sont suffisants pour les débutants.

Les freins à disques de bonne qualité sont souvent chers et réservés aux Vététistes ayant de l'expérience.

Pour nos sorties, **trois plateaux** (dont un petit de 24 ou 26 dents) et 6 à 8 **pignons** (dont un de 28 ou 30 dents) permettent de passer partout.

Attention à la valve des chambres à air : Il en existe deux types

- type SCHRADER pour VTT le plus souvent (Grosse valve comme les voitures)
- type PRESTA pour vélo de route.

Pensez à acheter la pompe ou le raccord adapté, sinon, à la première crevaison, c'est la galère !

Et donc, ne pas oublier la **trousse à outils** minimum, (voir la fiche) **catadioptrés et éclairages** obligatoires.

Choisir un vélo VTT adapté à votre enfant

Les différentes parties d'un VTT



Ne pas prendre une suspension arrière, lourde et inefficace sur un vélo d'enfant. (Même s'il vous le demande...)

NON



OUI



Une fourche télescopique (à suspension) à l'avant suffit.

OUI



Les leviers de frein doivent être souples et adaptés à la taille des mains de l'enfant. (Voir infra)

Eviter les leviers de vitesse à poignées tournantes.

Préférer les manettes.

NON



OUI



Les freins V-brake avant et arrière sont suffisants pour les débutants.

Les freins à disques de bonne qualité sont chers et réservés aux Vététistes ayant de l'expérience.

NON



OUI



Pour nos sorties, trois plateaux (dont un petit de 24 ou 26 dents)



et 6 à 8 pignons (dont un de 28 ou 30 dents) permettent de passer partout.



Taille de cadre

Calculer la taille d'un vélo, c'est tout simple :

Bien que pour le même âge, les enfants peuvent avoir des tailles bien différentes et qu'il vaut mieux prendre les mesures indiquées ci-dessous, sachez que la hauteur des vélos d'enfant se définit dans la taille des roues et non du cadre.

Pour vous aider à choisir, voici les correspondances en fonction de l'âge :

Age	Taille	Roues
4 à 5 ans	95 à 110 cm	14 pouces
6 à 7 ans	110 à 125 cm	16 pouces
8 à 9 ans	125 à 135 cm	20 pouces
10 à 11 ans	135 à 150 cm	24 pouces
Plus	Plus	26 pouces

Taille de cadre

Calculer la taille d'un vélo, c'est tout simple :

Mesure de l'entrejambe :

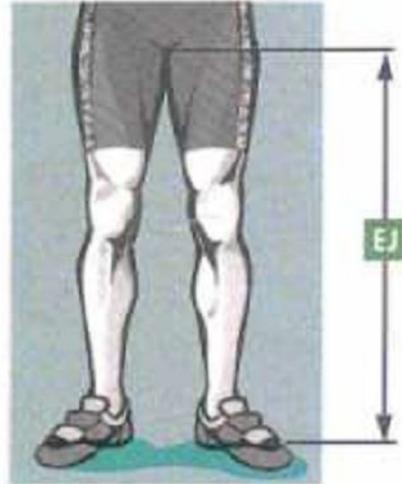
La taille du vélo dépend de la valeur de **EJ** hauteur de votre entrejambe.

Pour mesurer la hauteur d'entrejambe mettez vous pieds nus et talons espacés de cinq centimètres.

1. mesurez votre taille (lors de votre dernière visite médicale par exemple...)
2. mesurez votre entrejambe (c'est la distance entre le sol et l'appui de la selle). **EJ**

Pour bien effectuer cette mesure, placez -vous contre un mur, les talons collés au mur et les pieds espacés de 10 cm.

Prenez par exemple un annuaire que vous remontez entre vos jambes de manière à ressentir l'appui d'une selle, faites une marque sur le mur et voilà votre entrejambe.



La taille du cadre (par exemple : 20 pouces soit : $2,54 \text{ cm} \times 20 = 50,8 \text{ cm}$) est la longueur du tube vertical du centre du pédalier à l'orifice supérieur du tube : **B**



Hauteur **EJ** x 0,56 = hauteur **B** (Taille du cadre)

Pour le VTT, enfourcher le vélo : le tube supérieur doit se trouver à deux doigts (3 à 4 cm) environ en dessous de l'entrejambe : **X**



Il ne vous reste plus qu'à vous reporter à la grille dessous pour connaître la taille à choisir :

taille	entrejambe	taille du cadre en cm	taille du cadre en pouces
de 152 à 160 cm	de 68 à 73 cm	48	14 / XS
de 161 à 162 cm	74 cm	49	14 / XS
de 163 à 164 cm	75 cm	50	16 / S
de 165 à 166 cm	76 cm	51	16 / S
de 167 à 168 cm	77 cm	52	16 / S
de 169 à 170 cm	79 cm	53	18 / M
de 171 à 174 cm	81 cm	54	18 / M
de 175 à 178 cm	82 cm	55	18 / M
de 179 à 180 cm	84 cm	56	20 / L
de 181 à 182 cm	86 cm	57	20 / L
de 183 à 186 cm	de 87 à 89 cm	58	20 / L
de 187 à 188 cm	90 cm	59	22 / XL
de 189 à 192 cm	91 cm	60	22 / XL
de 192 à 200 cm	de 92 à 96 cm	de 61 à 64	24 / XXL

Pour les VTT :

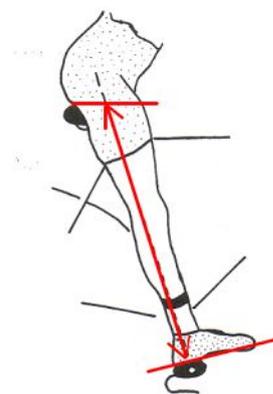
Hauteur d'entrejambe	Taille VTT
< 71,5 cm	XS
71,5 - 78,5 cm	S
78,5 - 85,5 cm	M
> 85,5 cm	L

Pour les vélos de Route :

Hauteur d'entrejambe	Taille Route
< 80 cm	S
80 - 86 cm	M
86 - 91 cm	L
> 91 cm	XL

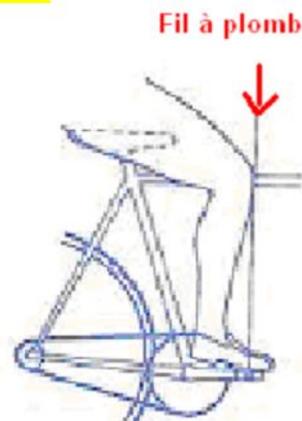
Réglage de la hauteur de selle

Choisissez un tube de selle facile à régler grâce à un serrage rapide. (Collier de selle à attache rapide)
 Assis sur la selle, le talon posé sur la pédale au point le plus bas, la jambe doit être complètement tendue.
 (Attention, il faut porter les chaussures avec lesquelles vous allez pédaler)
 Montez ou descendez la selle pour obtenir la bonne hauteur. En pédalant à l'envers on ne doit pas se déhancher.
 Mesurer l'entrejambe Multiplier par 0.88
 On obtient la hauteur de selle : axe de pédalier-creux de selle



Réglage du recul de la selle

Assis sur la selle, pieds dans les cales pieds ou pédales automatiques enclenchées, les manivelles à l'horizontale.
 Positionner le fil à plomb 2 mm en arrière de la rotule et vérifier qu'il passe par l'axe de la pédale.



Reculer ou avancer la selle pour obtenir le réglage optimal.

Le réglage s'effectue en faisant glisser le chariot de selle vers l'avant ou l'arrière.

(vis situées sur la partie qui reçoit le chariot de selle)



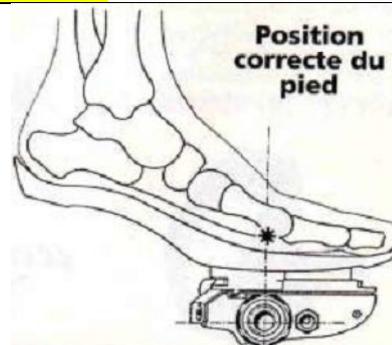
Horizontalité de la selle

Placer un niveau sur le plat de la selle pour vérifier que l'inclinaison est nulle ou le bec de selle très légèrement descendant.



Position du pied sur la pédale

Pour un pédalage efficace et confortable il est indispensable que le pied du cycliste soit positionné de telle façon que l'articulation du gros orteil soit à la verticale de l'axe de la pédale

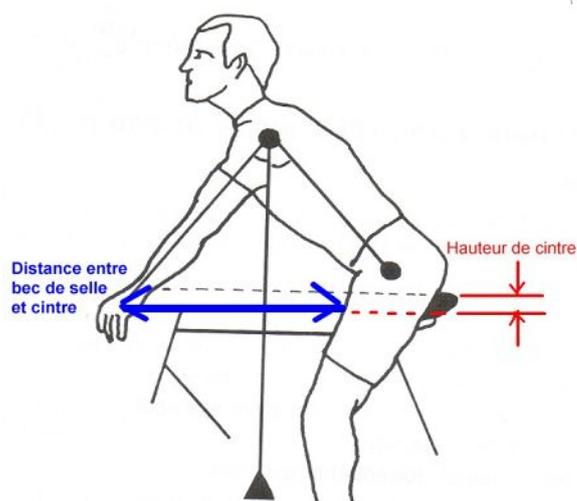


La position confortable

La position théorique est celle représentée ci-contre. Le tronc et les membres supérieurs font un angle d'environ 90°. Mais ce n'est qu'indicatif.

La selle et le guidon (cintre) sont, souvent, pour le VTT, à la même hauteur. (Contrairement à l'image de droite) Mais le guidon peut être plus haut que la selle sur un VTT pour un poste de pilotage plus confortable ou pour éviter les douleurs cervicales après les sorties...

La distance entre bec (pointe) de selle et le cintre (guidon) est à régler en fonction du confort ressenti en tenant compte de ces données.



Longueur des manivelles

Elle doit être égale à 1 / 5ème de la hauteur de l'entrejambe.

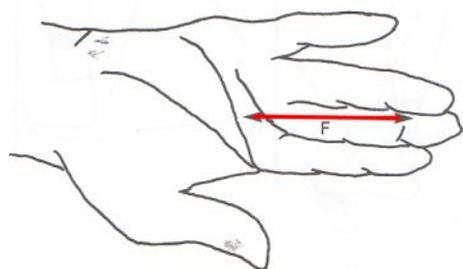
Généralement, elle est adaptée à la taille sur les vélos vendus pour enfant.



Taille des manettes de freins

Les leviers de frein doivent être souples et adaptés à la taille des mains de l'enfant. (Voir infra)

La distance entre la poignée et le levier :
Le choix est fonction de la longueur du segment palmaire.



Le levier est placé dans la prolongement naturel de l'avant bras.



Position des leviers de freins

Assis sur le vélo, les mains sur les poignées, vérifier que les leviers de freins sont dans le prolongement des membres supérieurs et que les manettes « tombent » bien sous les doigts sans être obligé de bouger la main.

Le réglage s'effectue en desserrant les vis ou écrous qui maintiennent les leviers de freins ou les manettes.



Maintenant que le VTT est réglé « aux normes », c'est la pratique qui nous permettra d'affiner ces réglages.

Il est important de noter ces différentes cotes pour pouvoir les reporter et les adapter sur un nouveau vélo. On évitera ainsi les traumatismes dus aux mauvais réglages de sa position.

Et n'oubliez pas la trousse à outils minimum et la protection

Voir ci-dessous

Références :

- Unité mécanique Commission nationale formation FFCT
- Document de formation des éducateurs VTT de la ligue Rhône Alpes de Cyclotourisme
- FFCT : Yvon DURAND, Conseiller technique national Jeunesse et Sport
- Revue Cyclotourisme / cyclotechnie / Déc. 2005 n° 542, p. 50 / Jean Michel RICHEFORT
Conseiller technique national Jeunesse et Sport
- Quelques fabricants de vélo pour enfants : Vitus, Gitane, Trek, Olympique...

La trousse à outils minimum et la protection

Chasuble fluorescent réglementaire _ Casque _ Gants de vélo
 Petit sac à dos pour le vélo + 1 bidon
 Une chambre à air neuve adaptée (valve ++)
 Un nécessaire de réparation crevaison « neuf » (rustine - colle - râpe- démonte pneus)
 Un câble de frein _ Un câble de dérailleur
 Une pate de dérailleur spécifique au vélo de l'enfant
 Emplâtres en cas de rupture de pneu (A fabriquer soi-même avec un bout de pneu)

<p>Une pate de dérailleur spécifique au vélo de l'enfant</p>		
<p>Un câble de frein (attention, pas le même plomb que le câble de dérailleur)</p>		
<p>Un câble de dérailleur (attention, pas le même embout que le câble de frein)</p>		
<p>Un nécessaire de réparation (rustine s, démonte -pneu, etc.) Un kit d'outils : clés BTR, dérive chaine, tournevis, etc.</p>		
		<p>Emplâtres en cas de rupture de pneu</p> 