

## Le choix du VTT

Nous ne parlerons ici que du choix de la taille, pour un VTT de X-country (cross-country)

Un premier choix est celui de la taille des roues :

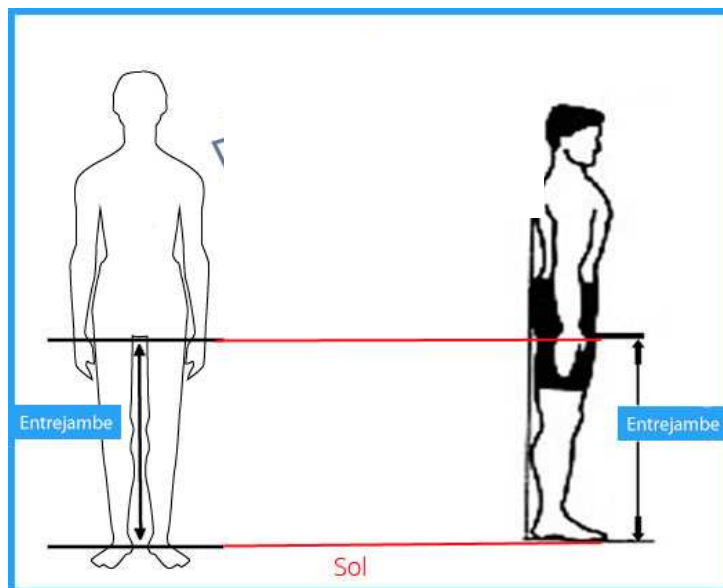
- 20" jusqu'à 7 ans environ
- 24" pour un enfant jusqu'à 8/9 ans, selon sa taille
- 26" à partir de 9/10 ans environ (attention le cadre devra être très petit)

On peut ensuite rester sur des roues en 26", mais des roues plus grandes apportent une vraie amélioration au niveau du franchissement, du roulage et du confort.

- 27.5" pour un adulte de taille moyenne ou un enfant à partir de 12/13 ans, toujours selon sa taille, bien sûr !
- 29" pour un adulte ou un enfant de grande taille (plus de 1.80m)

Reste ensuite à choisir la taille du cadre ! Si elle n'est pas adaptée il sera très difficile, voire impossible, de régler le vélo à votre morphologie.

Plusieurs « techniques » existent pour déterminer la bonne taille de cadre. Dans tous les cas il faut mesurer votre entrejambe. Avec vos chaussures de VTT, mesurez la distance entre le sol et votre entrejambe (vous pouvez glisser un livre ou un niveau à bulle entre vos jambes pour faciliter la mesure).



Ensuite 2 solutions :

- Multipliez votre entrejambe par 0.226, vous obtenez la taille du cadre en pouces
- Multipliez votre entrejambe par 0.575, vous obtenez la taille du cadre en cm

***Pour vérifier que le cadre qu'on vous propose est à la bonne taille, mettez-vous à cheval sur le tube supérieur, vous devez pouvoir passer 2 doigts entre le tube et l'entrejambe.***

Enfin il faut savoir qu'un cadre un peu petit sera plus maniable mais moins stable, et un cadre un peu grand... plus stable mais moins maniable.

Si vous avez le choix parmi plusieurs **longueurs de manivelles** choisissez là selon la taille de vos jambes.

Afin de trouver la longueur de manivelles qui vous correspond, voici le calcul :

- Entrejambe de moins de 81 cm : manivelles de 165 mm.
- Entrejambe entre 81 et 86 cm : manivelles de 170 mm.
- Entrejambe de plus de 86 cm : manivelles de 175 mm.

Compléments d'informations :

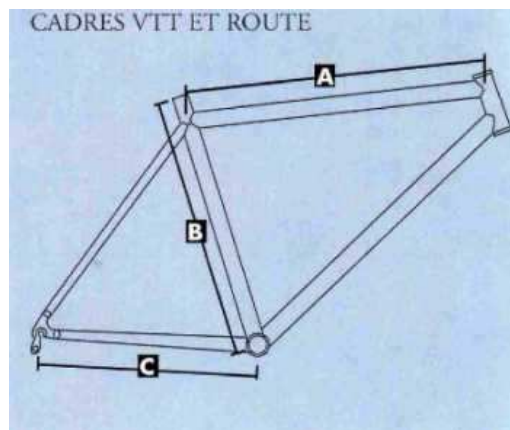
A = Longueur du cadre.

Cette dimension conditionne la position du cycliste en lui donnant une position plus ou moins allongée. Elle influe sur la stabilité générale du vélo et votre confort.

B = Hauteur du cadre.

Cette valeur permet de choisir la taille du vélo. Elle est très importante pour votre confort et votre efficacité.

Attention en principe la hauteur est mesurée d'axe en axe et non comme dans le dessin ci-contre de l'axe du pédalier en haut du tube de selle.



C = Longueur des bases.

Cette valeur influe sur le comportement du vélo :

Bases courtes : vélo nerveux et maniable

Bases longues : vélo confortable et stable (**conseillé pour le cyclotourisme**)

La taille du cadre peut aussi être exprimée en XS, S, M, L, XL... Cette classification est beaucoup moins précise qu'en pouce ou en cm.

Approximation pour les VTT :

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