



▶ Nos selles

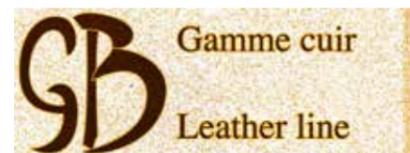
## Débat d'assises

Êtes-vous cuir ? Êtes-vous gel ? Votre selle est-elle confortable ? Levez les fesses et dites : « Je le jure ! »

Le moins que l'on puisse dire est que le cycliste entretient des relations étroites avec sa selle, le point de contact étant souvent là, où ça fait mal ! Le cyclisme et plus particulièrement le cyclotourisme peut être considéré comme un sport assis, ce qui signifie que les membres inférieurs sont le plus souvent déchargés du poids du corps qui repose alors sur la selle par l'intermédiaire des os inférieurs du bassin, des muscles fessiers et du périnée. Notons que certains y ajoutent le poids de lourds sacs à dos qui auraient donc plus leur place sur un porte-bagages ! On comprend alors combien il est important que la selle soit le plus possible adaptée au cycliste qui l'utilise. Le contraire conduit au désastre, ce qui revient à dire qu'on n'achète pas une selle en fonction des modes ou de l'attrait des catalogues. Aujourd'hui, deux types de selles nous sont proposés : les selles en cuir et les selles à coque plastique. Revue de détail. ■

### Les selles en cuir

Couramment utilisées jusqu'aux années 1970, elles ont peu à peu cédé la place aux selles que nous connaissons aujourd'hui. Elles n'ont pas disparu pour autant et on peut dire même qu'elles retrouvent une nouvelle jeunesse et sont de nouveau recherchées, non seulement par les nostalgiques des années passées mais également par les cyclotouristes et notamment les randonneurs



au long cours qui les parent de toutes les vertus. Elles ont donc résisté au temps et aux modes. Les plus connues sont celles de la société anglaise Brooks et celles de notre artisan Gilles Berthoud et ses innovations notables pour des selles de qualité.

### Le principe des selles en cuir

C'est en quelque sorte celui du hamac. Un morceau de cuir, au préalablement taillé et préformé, est tendu entre la partie arrière de l'armature – ou croissant – sur lequel il est fixé par des rivets, et la partie avant – ou bec – comportant un dispositif qui permet de retendre le cuir au fur et à mesure de son allongement dans le temps. Entre les deux, le rail comporte deux fils parallèles qui prendront place sur le chariot de la tige de selle.



### Le cuir, matière vivante

Tout le principe et toute la qualité des selles en cuir, reposent essentiellement sur la qualité du cuir utilisé. Et c'est bien là toute la difficulté. Pour une bonne selle le cuir doit être épais et de qualité irréprochable. Comme le bois, le cuir a son grain et sa texture propre. Choisir un bon cuir et le découper dans le bon sens, est un véritable travail artisanal, même si par ailleurs la fabrication d'une selle cuir utilise des techniques industrielles courantes. Toutefois et malgré toute la qualité d'un cuir, une telle selle doit être rodée, entendons par-là que le cuir ne sera tout à fait efficace qu'après avoir été assoupli, un peu comme celui de nos chaussures. Les meilleures selles en cuir subissent donc traitement assouplissant et un pré-rodage mécanique avant d'être livrées à leur utilisateur... qui poursuivra l'opération après « quelques » heures de selle et pas mal de kilomètres parcourus. À l'issue de cette période de vie commune, parfois douloureuse, la selle et son cavalier devraient être faits l'un pour l'autre.



Selle cuir qui entretient une relation personnelle avec son utilisateur.

### L'entretien

Le cuir n'apprécie pas la pluie et donc les vélos sans garde-boue. En cas d'exposition prolongée il exige d'être séché à l'abri et au repos. Il existe des graisses ou huiles propres à lui redonner sa souplesse au bénéfice de sa longévité. Enfin, on peut noter qu'en cas de rupture de l'élément métallique, il est possible de conserver le précieux siège en cuir et de l'installer sur le nouvel élément.



Rail rompu.



Ancien cuir, posé sur un nouveau rail.

## Les selles en coque plastique



De conception plus simple, beaucoup plus légères que les selles en cuir, elles équipent sous diverses formes la plupart des vélos et dans tous les domaines.

Il s'agit d'une coque en plastique moulé et sur laquelle sont fixées les deux extrémités du rail, qui comporte, lui aussi, deux fils parallèles qui prendront place sur le chariot de la tige de selle. Sur le dessus de la coque intervient le dispositif « d'amortissement » composé de mousse élastomère (pour les selles bas de gamme) ou de gel (pour les selles plus élaborées). Gel ou mousse sont contenus par un revêtement qui peut être en croûte de cuir ou en matière synthétique, la plupart du temps collé sur le revers de la coque. Le principe de ces selles est en quelque sorte celui du coussin.



La propriété du gel subissant une pression (poids du cycliste) est de reprendre sa forme initiale une fois la pression disparue. Ce type de selle n'a donc pas besoin d'être rodée, elle est tout de suite opérationnelle et ne se déforme pas. Elle ne nécessite pas non plus d'entretien particulier (elle ne craint pas la pluie) une éponge humide de temps en temps suffit à son bonheur. En revanche, en cas de casse quelconque, elle ne se répare pas.

## La diversité et le choix

Mais le plus intéressant dans ce type de selle réside dans les multiples formes et tailles proposées, à tel point qu'il est parfois difficile de s'y retrouver et de choisir sa selle dans les pages des catalogues !

### Quelques principes de base pour le bon choix

Lorsque nous sommes assis, le point de contact naturel de notre bassin avec le siège se situe sur les tubérosités ischiatiques ou ischions. Inutile de faire un dessin, tous les cyclistes savent où ils se trouvent. Sur une selle, les ischions doivent donc prendre place sur une partie plane et assez large pour assurer leur confort. Les choses se compliquent un peu lors d'une pratique plus sportive ou plus intense, sans pour autant pratiquer le cyclo-sport ou la compétition. Rouler contre le vent, grimper un col, ou simplement rouler un peu plus vite, entraînent un basculement du bassin vers l'avant qui soulage les ischions au détriment du périnée, zone sensible chez les messieurs comme chez les dames.

Le choix de la selle dépend donc de plusieurs facteurs qui peuvent se résumer par :

- la façon de rouler ;
- le poids du cycliste et ses propres contraintes morphologiques.

### Dis-moi comment tu pédales...

- Une personne pratiquant un cyclotourisme « doux » choisira une selle large et confortable et une selle en cuir de bonne qualité fera tout à fait l'affaire si on consent à la roder.
- Les randonneurs, pratiquant les longues distances à allure régulière optent souvent pour la selle en cuir, celle-ci étant parfaitement adaptée à leur propre anatomie. Leur position classique sur un vélo réduit l'appui du périnée d'autant qu'à la longue, la souplesse du cuir permet de supporter les charges sur cette partie du corps. Les ennuis viennent le plus souvent lorsqu'ils changent de selle.
- Pour une utilisation plus sportive ou intense, la gamme des selles plastiques propose plusieurs innovations, dont voici quelques exemples :
  - L'échancrure centrale : elle est censée diminuer la pression sur le périnée lors du basculement du bassin. Qualifiée par certains « d'emporte-pièce », il est indispensable de l'essayer avant de l'adopter.
  - L'échancrure arrière : évite l'écrasement du sacrum.



– Le creux entre le bec et le croissant (forme courbée de la coque) : évite l'écrasement du périnée mais offre peu de confort aux ischions. Plutôt réservée aux compétiteurs pour lesquels la selle n'est qu'un point d'appui.

– Les selles au bout recourbé vers le bas (type SMP) : le bout recourbé facilite la position sur le bec de selle peu utilisée chez les cyclotouristes. En revanche, ces selles proposent plusieurs largeurs propres à satisfaire toutes les anatomies.

### Quelques données à connaître

Une selle se caractérise par sa largeur et sa longueur.

• La largeur est celle de sa surface la plus large, qui n'est pas celle des points d'appui où prendront place les ischions. Il existe un appareil simple permettant aux vélocistes de déterminer la largeur des ischions avant achat.



• La longueur est la longueur hors-tout. Elle favorise la position en bec de selle et n'a pas beaucoup d'importance dans la pratique du cyclotourisme. En revanche, la partie située en avant de la surface de contact ne doit pas être trop large pour éviter le frottement sur le haut des cuisses lors du pédalage. La plupart des selles respectent cette particularité.

