



Pile-Poil

www.pile-poil.net



bibliothèque www.pile-poil.net

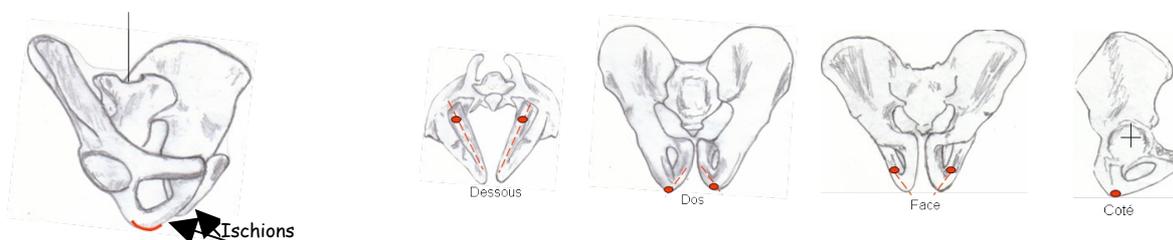
Choix d'une selle

*Choisir une bonne selle c'est compliqué. La seule solution, c'est encore d'essayer.
Oui certes, dirons nous, mais avec de la méthode.*

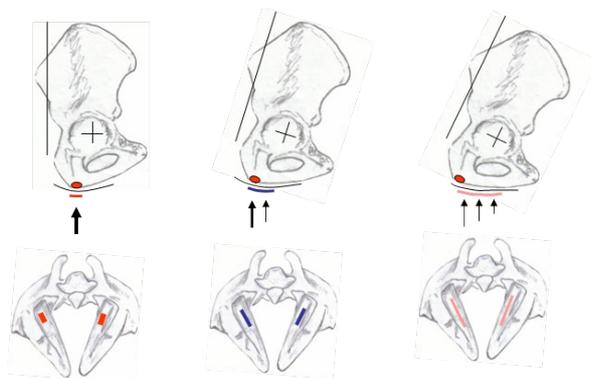
*Voici ce qu'il faut savoir en fonction de votre morphologie et de vos problèmes d'assise.
Nous terminerons avec une méthode inédite pour vous assister dans votre choix*

ETUDE de l'APPUI

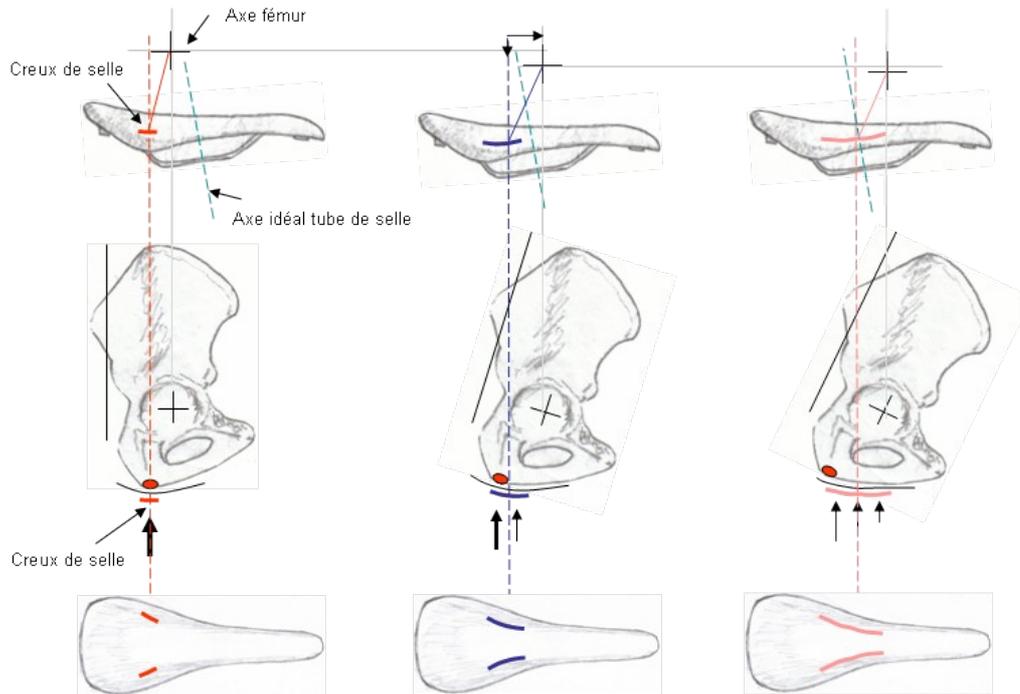
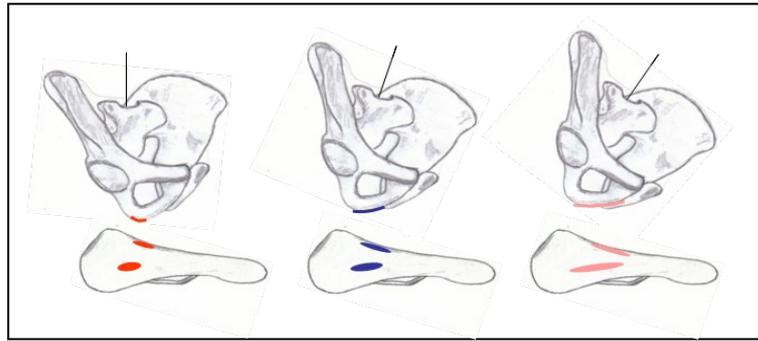
La forme du bassin est complexe.



Le cycliste s'appuie sur 2 gros os: les ischions. En fonction de l'inclinaison qu'il donne à son bassin, il sollicite cette région (os et parties charnues) de façon différente.

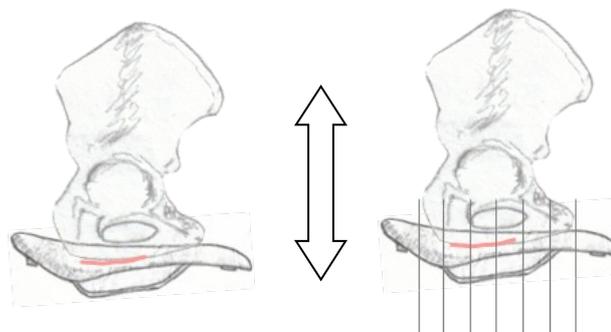


L'appui évolue ainsi



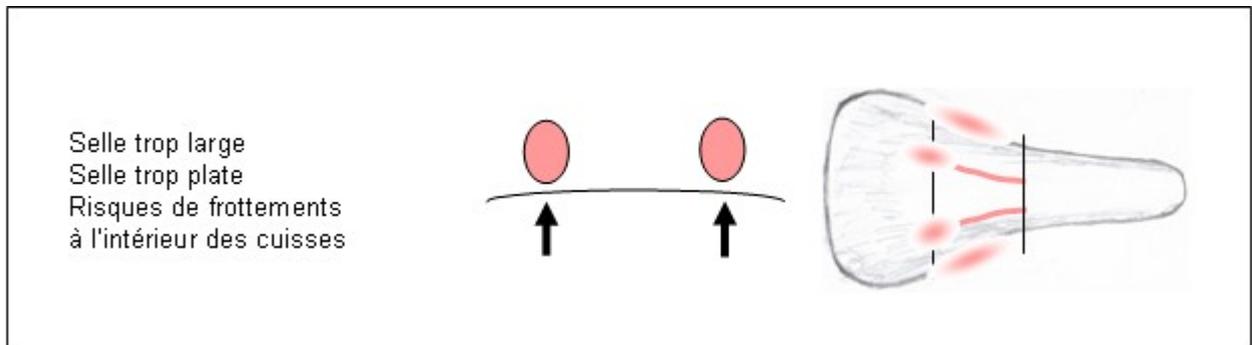
L'inclinaison du bassin fait avancer l'axe de pivot du fémur et repartit la charge d'appui sur la longueur des ischions. Le creux de selle évolue pour se rapprocher de sa position idéale.

La "capacité d'accueil" de la selle est fonction de la courbure qu'elle offre au droit de chaque section d'appui.



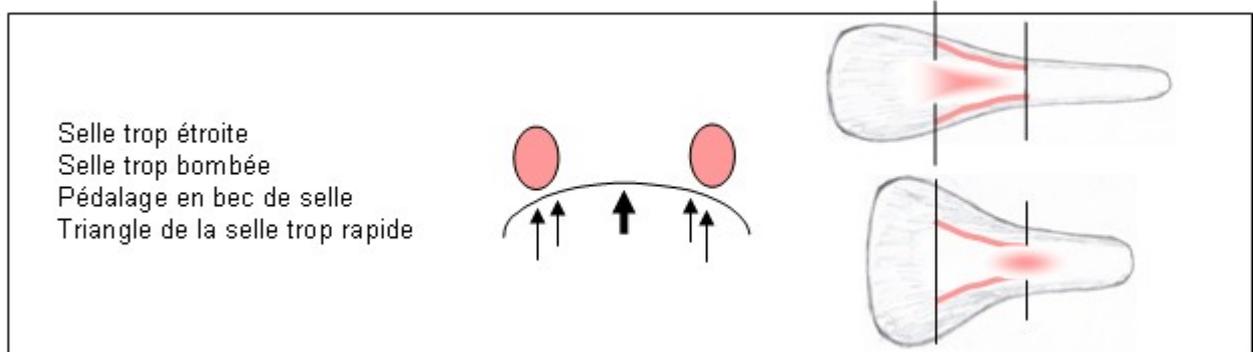
Les problématiques d'inadéquation Cycliste Selle se résument ainsi :

1° Selle trop large ou trop plate



Les ischions sont sollicités directement, sans répartition de charges sur les chairs environnantes. Si la selle est trop large, elle risque d'entraîner des frottements à l'intérieur des cuisses.

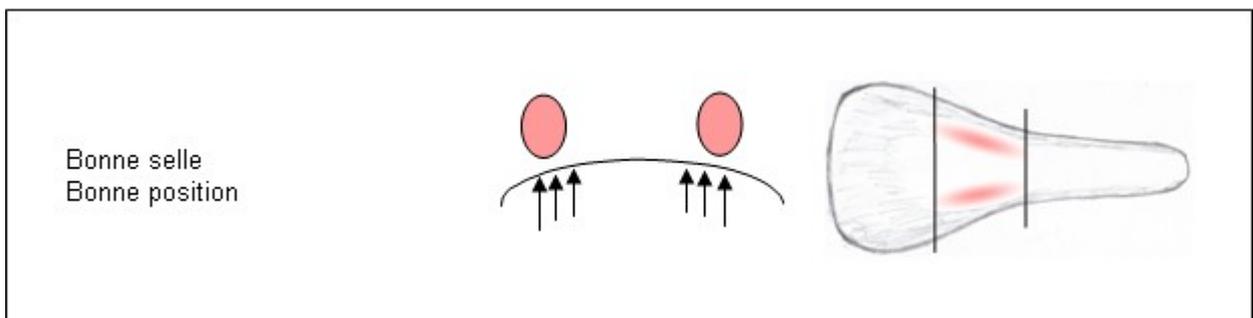
2° Selle trop étroite



Les chairs internes sont trop sollicitées avec des risques de surcompressions qui peuvent provoquer des pathologies.

A éviter impérativement (inconfort et pathologies)

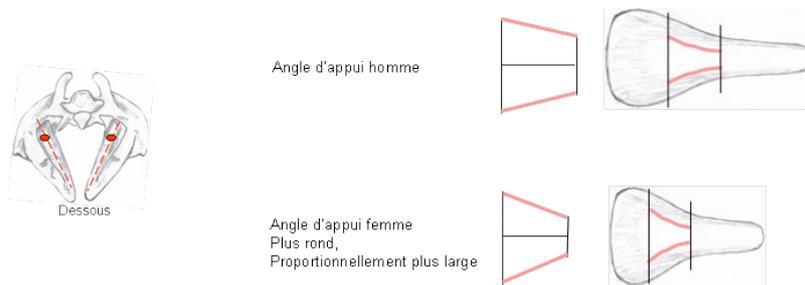
3° Bonne selle



Les ischions et les chairs environnantes se répartissent la charge du mieux possible. La position est idéale.

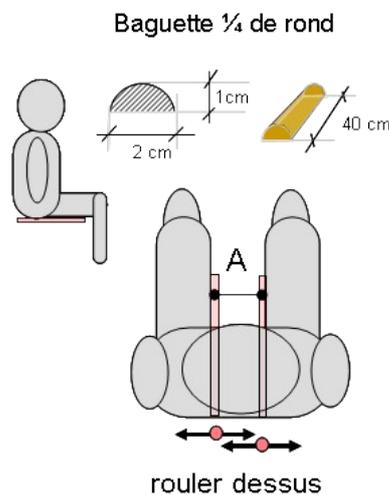
VOTRE ANATOMIE et vos problématiques d'assise.

Comme le montre une vue de dessous du bassin, l'appui peut se représenter par un trapèze ouvert.



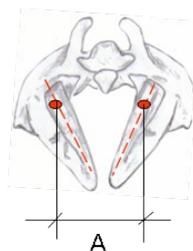
Ce trapèze est différent d'un homme à une femme. L'ouverture du bassin de la Femme est plus "Rond".

Comment estimer cet élément sans recourir à une radiographie. Voici une méthode pour y parvenir.



Placez deux baguettes $\frac{1}{4}$ de rond (rayon bricolage de grande surface) que vous placerez au droit de vos points d'appuis en position assise, sur une surface plate. Positionner les baguettes en faisant "rouler" vos points d'appuis sur les $\frac{1}{4}$ de rond. Conservez les baguettes parallèles et mesurez l'écartement A des 2 baguettes "d'axe à axe".

Vous venez de déterminer l'écartement A de vos ischions, en position assise redressée. Il s'agit déjà d'une information fort précieuse pour le choix de la largeur de selle (en parler avec votre vélociste).



Mais Pile-Poil va encore plus loin pour vous aider à choisir la bonne selle.

Nous allons réaliser un gabarit qui permettra de simuler la partie en contact de vos deux ischions lorsque vous recherchez la position idéale.



Il faut estimer différentes données, notamment les rayons de courbure arrière et avant de votre assise idéale et d'autres paramètres.

Deux façon de faire:

- Soit vous êtes bricoleur et vous imaginez la suite.
- Soit vous utilisez l'assistant gratuit de Pile-Poil qui va vous calculer votre gabarit en un rien de temps. (l'assistant intègre des données issues de mises au point. Vous pourrez les modifier pour ajuster votre gabarit Pile-Poil)

Il vous suffira ensuite d'un compas, d'une règle, d'une paire de ciseaux, de la colle à papier et d'un morceau de carton pour fabriquer votre gabarit. Vous pourrez en réaliser plusieurs selon vos problèmes et votre stratégie de choix. Vous pourrez ensuite aller chez votre vélociste pour pré-choisir la selle idéale et l'essayer en connaisseur.

Pour télécharger l'assistant de gabarit de selle Pile-Poil cliquez sur ce lien:

<http://www.pile-poil.net/Telechargerdivers/gabaritdeselle.xls>

Bon bricolage et bon choix.

Jean-Luc LEMOINE