

## Choisir la bonne taille de cadre pour un vélo de ville ou VAE

**La taille de cadre** d'un vélo hollandais est la distance exprimée en cm entre l'axe du pédalier (la base de là où part la pédale) et le collier de selle. Il s'agit d'un élément déterminant dans le choix d'un vélo, car en effet, rouler sur un vélo avec un cadre adapté, sera synonyme de confort.

Idéalement, lorsque vous êtes assis sur un vélo, vous devez pouvoir poser la pointe du pied au sol à l'arrêt, sans contorsion du bassin.

Pour bien choisir votre vélo, prenez le temps d'essayer plusieurs tailles de cadre afin de définir au mieux la hauteur dont vous avez besoin. Et préférez commander la bonne taille plutôt que de prendre celle qu'il y a en magasin pour l'avoir tout de suite.

### Comment choisir la taille de cadre idéale pour un vélo de ville ou un VAE ?

#### 1/ La méthode la plus simple : en fonction de votre taille

Cette méthode n'est pas la plus précise mais elle suffira dans un grand nombre de cas, pour les personnes qui souhaitent acquérir un vélo de ville ou un VAE par exemple.

Ce tableau répertorie les correspondances des tailles de cadre des vélos hollandais (roues de 28") en fonction de votre taille :

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| D46 :                   | 1,55 > 1,58m |
| D48 / D49 / D50 / D51 : | 1,58 > 1,65m |
| D53 / D54 :             | 1,65 > 1,75m |
| D57 / D59 :             | 1,75 > 1,85m |
| D61 :                   | 1,85 > 1,95m |

|             |              |
|-------------|--------------|
| D53 / D54 : | 1,70 > 1,80m |
| D57 / D59 : | 1,80 > 1,90m |
| D61 / D63 : | 1,90 > 2,00m |
| D65 :       | 2,00 > 2,10m |

Pour les vélos de la marque Van Dijk, les cadres des vélos sont plus grands. De ce fait, l'indication des tailles diffère.

|       |              |
|-------|--------------|
| D46 : | 1.65 > 1.75m |
| D51 : | 1.75 > 1.85m |
| D56 : | 1.85 > 1.95m |

Toutes ces valeurs sont proches de la réalité, mais bien entendu, différents critères comme la longueur de vos jambes, vos habitudes et préférences peuvent rentrer en compte dans le choix de la taille de cadre idéale.

#### **Si votre taille de cadre idéale se situe entre deux tailles, nous vous conseillons de :**

- Choisir la taille inférieure si vous projetez une utilisation sportive de votre vélo, ou alors si vous avez une certaine appréhension vis à vis de l'usage de votre vélo dans un milieu urbain par exemple.
- Choisir la taille supérieure si vous vous orientez vers une utilisation loisir de votre vélo, ou si vous avez l'habitude des grands cadres et préférez être à l'aise en pédalant plutôt qu'avoir les pieds bien au sol à l'arrêt.

Dans tous les cas, afin de vous confirmer votre taille de cadre idéale, nous vous invitons à vous rendre dans l'un de nos magasins. Nos conseillers vous feront essayer différents modèles et différentes tailles.

## 2/La méthode la plus fiable : en fonction de la longueur de votre entre-jambe

Cette méthode consiste à mesurer avec un mètre souple la distance entre votre entre-jambe et le sol. Placez-vous dos droit contre un mur et pieds nus. Ecartez légèrement les jambes (20 cm) et positionnez un petit livre ou un niveau entre les jambes en appui pour reproduire la pression de la selle. Veillez à ce que l'objet que vous utilisez soit bien parallèle au sol et mesurez la distance du sol jusqu'à la partie supérieure de l'objet (livre ou niveau). Utilisez ensuite la formule suivante pour calculer la taille de cadre correcte : votre entrejambe en cm x 0,65 = votre taille de cadre idéale.

Toutefois, il ne faut pas non plus faire de cette mesure une idée fixe. Vous pouvez aussi jouer sur la hauteur de la selle, autre élément participant au confort de conduite.

La position optimale sur un vélo doit vous obliger à pédaler jambe quasiment tendue quand la pédale est en bas, sans pour autant vous obliger à vous déhancher sur la selle, votre bassin devant rester en ligne.

Pour terminer, nous vous signalons que vous trouverez certainement sur internet des articles préconisant de faire une **étude posturale** pour choisir le cadre de votre vélo et le régler très précisément à votre morphologie : cela ne concerne que ceux qui souhaitent pratiquer le cyclisme en compétition et viser la performance.

Les informations que nous avons fournies dans cet article sont suffisantes pour la très grande majorité de ceux qui utilisent leur vélo ou VAE pour se déplacer en ville ou faire simplement des balades...

Chez Holland Bikes, les fabricants que nous avons sélectionnés proposent des cadres ouverts, mixtes et droits, allant de la taille 46 à la taille 65. Une chose est sûre : vous ne vous adapterez plus à la taille de votre vélo, mais c'est bien votre vélo qui sera adapté à votre taille !

### **Type de cadre idéal**

Notez enfin que la plupart des marques hollandaises proposent pour le même modèle de vélo, plusieurs tailles et plusieurs types de cadres.

- Le cadre universel (autrement appelé « cadre femme »)

Avec une entrée basse, il est très pratique en ville (si vous portez un costume, ou si vous équipez votre vélo d'un siège enfant par exemple)

- Le cadre mixte

Avec une entrée intermédiaire et un look un peu plus sportif

- Le cadre homme

Avec une entrée haute, et une barre horizontale entre la potence et la selle.