

ÉTUDE COMPLÈTE · ROUTE

Julien Mercier

2 octobre 2026 · Gaspard Blanc, OBF Studio

L'essentiel

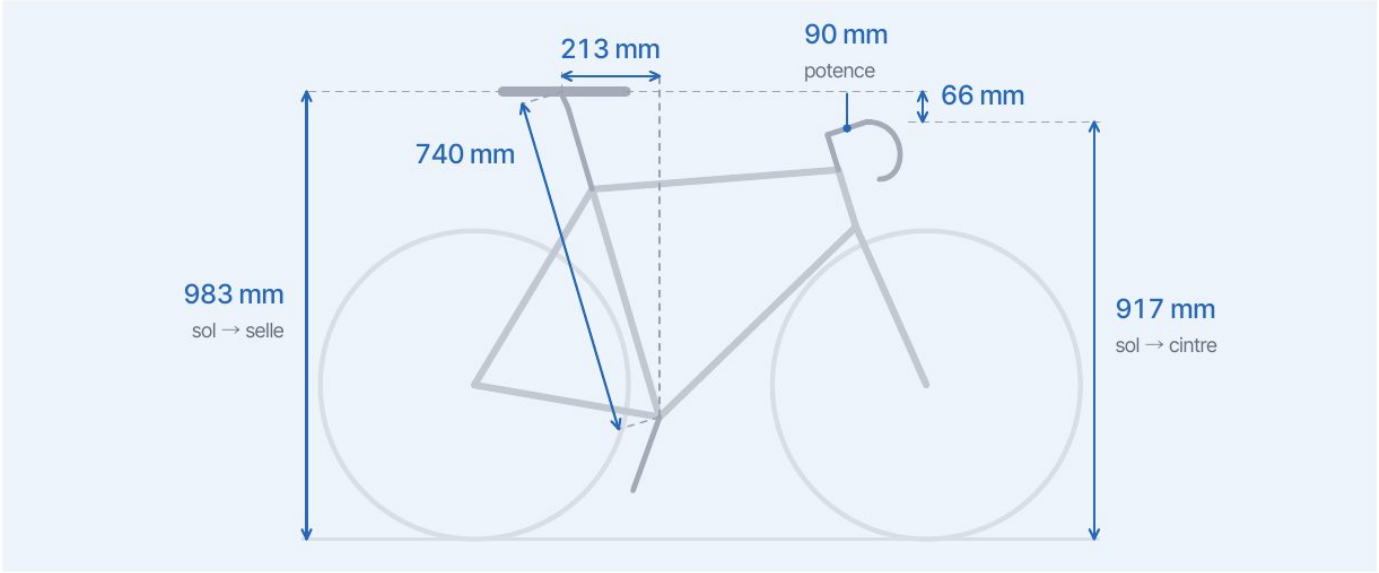
Votre vélo a été réglé le 2 octobre 2026 par Gaspard Blanc. Voici les réglages à appliquer.

À RETENIR

Pour une pratique polyvalente, nous avons relevé la selle afin que votre jambe s'étende mieux à chaque coup de pédale. Nous l'avons aussi reculée pour aligner votre genou au-dessus de l'axe de la pédale, ce qui rend le pédalage plus régulier.

Pendant deux ou trois sorties, habituez-vous progressivement à cette nouvelle position et observez vos sensations. Si une gêne persiste après quelques sorties, parlez-nous-en.

VOS RÉGLAGES



HAUTEUR DE SELLE	RECUL DE SELLE	DROP SELLE / CINTRE	POTENCE
740 mm	213 mm	66 mm	90 mm
Axe du pédalier → creux de la selle, le long du tube	Aplomb du pédalier → centre de la selle	Creux de la selle → centre du cintre	Longueur, axe à axe

CE QUI CHANGE SUR VOTRE VÉLO

Hauteur de selle	720 → 740 mm	À MONTER DE 20 MM
Recul de selle	195 → 213 mm	À RECULER DE 18 MM
Potence	90 → 90 mm	DÉJÀ À LA BONNE LONGUEUR
Largeur de cintre	390 → 390 mm	DÉJÀ À LA BONNE LARGEUR
Largeur de selle	140 → 139 mm	DÉJÀ À LA BONNE LARGEUR

CONSEILS	Gardez les coudes légèrement fléchis pour absorber les vibrations de la route. Observez si votre bassin reste stable sur la selle, sans vous dandiner. Asseyez-vous au fond de la selle, sur les os du bassin, toujours au même endroit, sans glisser vers l'avant.
PLAN DE SUIVI	Revenez nous voir si une gêne persiste au-delà de deux ou trois sorties, ou si vous changez de matériel.

Vos mesures et vos réglages

PROFIL PATIENT

29 ans · Route

Kilométrage	4000 km/an	Fréquence	Hebdomadaire
Cadence	82 RPM	Poids	70 kg
Pointure	40		

MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES

Stature	1738 mm	Entrejambe	838 mm
Largeur d'épaules	398 mm	Bras droit	705 mm
Bras gauche	700 mm	Fémur droit	396 mm
Fémur gauche	400 mm		

RÉGLAGES RECOMMANDÉS

Hauteur de selle	740 mm	Hauteur de selle depuis le sol	983 mm
Recul de selle	213 mm	Pédalier → arrière de la selle	363 mm
Drop selle / cintre	66 mm	Hauteur du cintre (pédalier)	644 mm
Hauteur du cintre (sol)	917 mm	Longueur de manivelle	170 mm
Largeur de selle	139 mm	Potence	90 mm
Largeur de cintre	390 mm		

Les cotes « reach » et « stack » cibles, qui servent au choix d'un cadre, sont en annexe.

Votre position sur le vélo

Angles mesurés pendant que vous pédaliez, comparés à la plage conseillée pour votre pratique.

Extension du genou

Entre le tibia et le fémur, pédale au point le plus bas

148°
DANS LA CIBLE



Fermeture de la hanche

Entre le fémur et le tronc, au point le plus fermé du pédalage

62°
DANS LA CIBLE



Angle de l'épaule

Entre le bras et le tronc

79°
DANS LA CIBLE



Angle du coude

Entre le bras et l'avant-bras

160°
HORS CIBLE

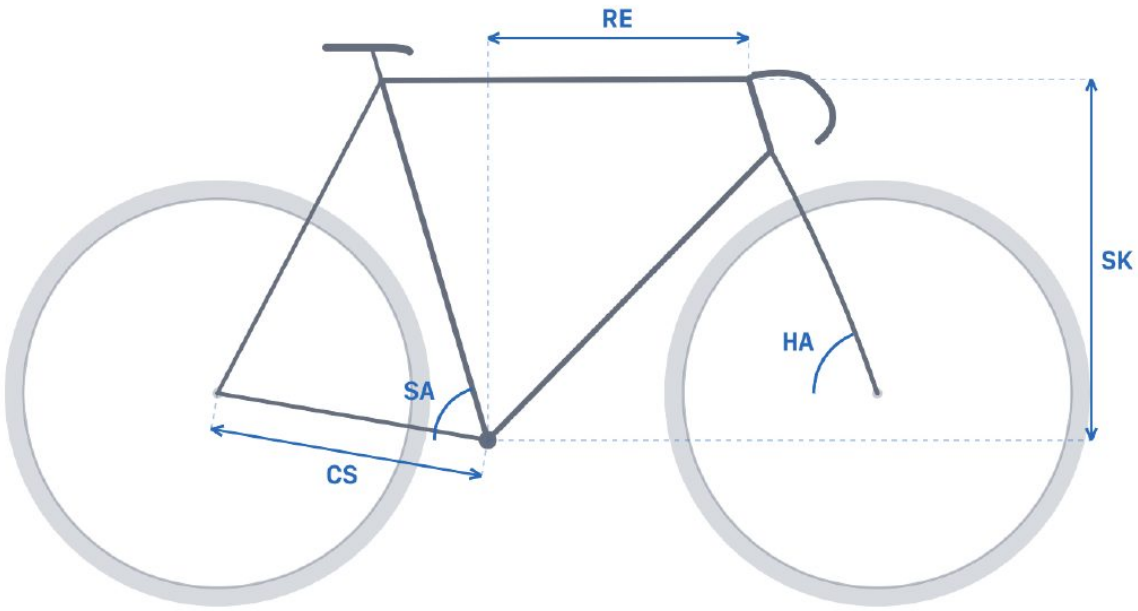


Votre vélo et votre équipement

ÉQUIPEMENT

Vélo	Canyon Ultimate CF SLX (2022–2026)
Taille	S
Longueur de manivelle	170 mm
Chaussures	Northwave Veloce Extreme
Pédales	Shimano Ultegra PD-R8100

SCHÉMA GÉOMÉTRIE DU CADRE

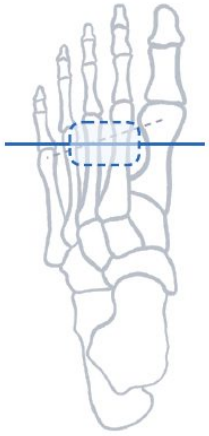


RE	Reach	390 mm	SK	Stack	539 mm
TT	Top tube	546 mm	SA	Angle tube selle	73,5°
HA	Angle direction	72,8°	CS	Bases	410 mm

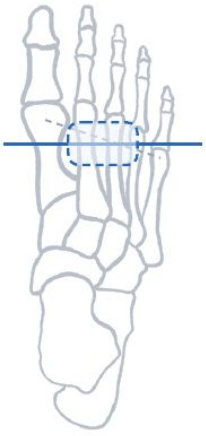
Vos cales

RÉGLAGE DES CALES

VUE DE DESSUS

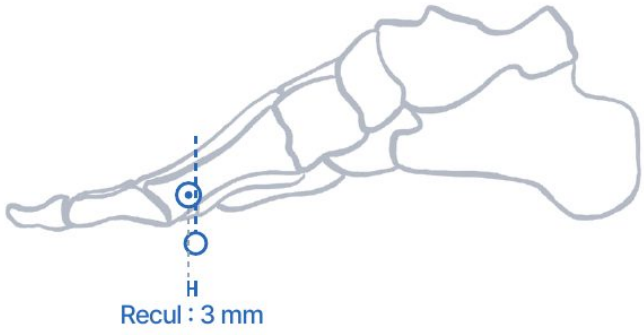


Pied gauche
0° (neutre)



Pied droit
0° (neutre)

VUE DE PROFIL



○ Tête du 1er métatarse
┆ Axe de la pédale

Orientation, pied gauche	0° (neutre)
Recul, pied gauche	3 mm
Orientation, pied droit	0° (neutre)
Recul, pied droit	3 mm
Écartement des pieds (axe de pédale)	54 mm · Standard

MESURES DU PIED

Métatarse gauche	175 mm	Métatarse droit	173 mm

Vos exercices

À réaliser régulièrement, en complément des réglages du vélo. Respectez les répétitions et la technique décrite.

RENFORCEMENT

Pont fessier unilatéral — 3×15 RÉP. / CÔTÉ

Allongé sur le dos, un pied au sol, autre jambe tendue. Poussez dans le talon pour soulever le bassin jusqu'à alignement épaule-hanche-genou.

Abducteurs avec élastique — 3×12 PAS / CÔTÉ

Élastique autour des chevilles, pieds écartés. Pas latéraux en tension, genoux légèrement fléchis.

ÉTIREMENT

Étirements statiques post-sortie — 10 MIN APRÈS SORTIE

Enchaînez les étirements doux de tous les groupes musculaires sollicités. Maintenez chaque position sans rebond.

Étirements trapèzes supérieurs — 3×30 S / CÔTÉ

Inclinez l'oreille vers l'épaule, posez la main sur le côté de la tête. Tirage très léger, relâchez les épaules.

Étirements psoas-iliaque — 3×30 S / CÔTÉ

En fente avant, genou arrière au sol. Poussez les hanches vers l'avant, buste vertical, jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la hanche arrière.

MOBILITÉ

Mobilité 90/90 — 2×10 TRANSITIONS

Assis au sol, une jambe fléchie à 90° devant, l'autre à 90° sur le côté. Basculez les deux genoux d'un côté à l'autre sans les mains, buste droit.

GÉNÉRAL

Foam rolling jambes — 5 MIN TOTAL

Roulez lentement sur quadriceps, ischio-jambiers, mollets et IT band. Arrêtez-vous 15–20 s sur les zones de tension.

Échauffement dynamique — 10 MIN AVANT SORTIE

Montées de genoux, talons-fesses, fentes marchées, rotations de hanches. Progressez en intensité sur 10 min avant la sortie.

Respiration diaphragmatique — 3 MIN (8–10 CYCLES)

Inspirez par le nez en gonflant le ventre, expirez lentement par la bouche. Favorise la récupération et réduit les tensions.

Ces réglages ont été réalisés avec vos mesures du jour. En cas de gêne persistante, contactez votre praticien.

Annexe technique

Données utiles à votre praticien ou à un magasin, par exemple pour choisir un cadre.

CIBLES DE CADRE

Reach cible	387 mm	Stack cible	596 mm

MESURE

Mode de mesure	Hybride

SCORE DE POSITION	CYCLES ANALYSÉS	QUALITÉ DU SUIVI	TAUX DE DÉTECTION
99 /100	20	76 %	100 %