



Préparation cycliste sur route

- A partir **du dimanche 15 janvier** rendez-vous 9h30 pour le briefing.
- Départ 9h45.
- Les 3 premiers dimanche sortie de 1h30 à 2h00. Selon le niveau.
- Développement de la vélocité- endurance et des aptitudes spécifiques
À la pratique cycliste. Par groupe de niveau

Equipement pour la sortie : **casque obligatoire,**

Vêtement adapté à la saison, 1 nécessaire de réparations (2 chambres à air, pompe etc.), ravitaillement (solide, liquide).

A titre indicatif le tableau ci-dessous vous donne la mesure approximative des différents réglages en fonction de la hauteur (EJ) d'entrejambe et donc de la hauteur (H) de votre cadre.

Hauteur du cadre (H) = entre jambe (EJ) X par 0.65

Hauteur de selle (HS) = entre jambe (EJ) X 0.885

Entrejambe	Hauteur cadre	Hauteur selle	Recul selle	Selle-Cintre	Selle-Potence	Manivelles
EJ (cm)	H (cm)	HS (cm)	R (cm)	S (cm)	D (cm)	M (mm)
74	48,1	65,5	4,5	47,5	5,0	170
75	48,8	66,4	4,7	48,1	5,2	170
76	49,4	67,3	5,0	48,8	5,4	170
77	50,1	68,1	5,2	49,4	5,7	172,5
78	50,7	69,0	5,4	50,1	5,9	172,5
79	51,4	69,9	5,7	50,7	6,1	172,5
80	52,0	70,8	5,9	51,3	6,3	172,5
81	52,7	71,7	6,2	52,0	6,5	172,5
82	53,3	72,6	6,4	52,6	6,8	172,5
83	54,0	73,5	6,6	53,3	7,0	172,5
84	54,6	74,3	6,9	53,9	7,2	172,5
85	55,3	75,2	7,1	54,5	7,4	172,5
86	55,9	76,1	7,3	55,2	7,6	175
87	56,6	77,0	7,6	55,8	7,9	175
88	57,2	77,9	7,8	56,5	8,1	175
89	57,9	78,8	8,0	57,1	8,3	175
90	58,5	79,7	8,3	57,7	8,5	175
91	59,2	80,5	8,5	58,4	8,7	175
92	59,8	81,4	8,7	59,0	9,0	175

