



## INFO PRATIQUE

<b>Positionnement réglage</b>		<b>cas d'un VTT de randonnée</b>
-----------------------------------	--	----------------------------------

Vous devez régler votre vélo de manière à être correctement positionné. Vous devez lors de votre exercice expliquer votre démarche.

RUBRIQUE	DETAILS DES OPERATIONS		
<b>Démarche</b>	<p style="text-align: center;"><u>position du pied sur la pédale</u> pédale en bas os du gros orteil sur l'axe de la pédale</p> <p style="text-align: center;"><u>hauteur de selle</u> jambe tendue talon dans l'axe de la pédale</p> <p style="text-align: center;"><u>recul de selle</u> pédale à l'horizontale l'intérieur de la rotule et l'axe de la pédale sont alignés</p> <p style="text-align: center;"><u>selle à horizontale</u> <u>alignement potence/selle</u></p> <p style="text-align: center;"><u>hauteur de selle/guidon</u> la selle doit être 3 à 5 cm plus haute que la potence</p>		

<b>Temps de réalisation</b>			
-----------------------------	--	--	--

<b>Efficacité</b>			

--	--