



# Pile-Poil

## Schémas-Méthode prises de cotes

	<p><b>E</b></p> <p>L'Entrejambe est une mesure fondamentale qui va déterminer la hauteur du cadre et la hauteur de selle. Le cycliste est appuyé dos à un mur, pieds joints, sans chaussures. Tête, épaules, dos, fesses, mollets et talons sont collés au mur. L'équerre de mesure est remontée le plus possible, sans faire décoller les talons. Elle reste perpendiculaire au mur.</p>
	<p><b>C</b></p> <p>La longueur de cuisse va donner l'essentiel de la position arrière sur le vélo. Le cycliste est assis à l'équerre, dos et fesses collés à un mur. Une planche est appliquée contre les deux rotules.</p>
	<p><b>J</b></p> <p>La longueur de jambe est délicate à prendre. Assis à la perpendiculaire, les pieds nus, une planchette est posée sur les genoux, juste avant les muscles des cuisses.</p>
	<p><b>Pt</b></p> <p>La pointure, c'est la pointure classique du cycliste pour ses chaussures</p>
	<p><b>T</b></p> <p>La hauteur du buste se prend assis, dos et fesses collés à un mur, épaules horizontales. Une planchette est posée sur les clavicules, perpendiculaire au mur.</p>
	<p><b>B</b></p> <p>La longueur de bras se prend dos et épaules collés à un mur en saisissant un objet tel qu'un manche à balai. Le bras et l'avant bras sont tendus à l'horizontal, le manche est saisi poing fermé. Le manche est parallèle au mur (mesure à l'axe du balai)</p>
	<p><b>A</b></p> <p>La longueur de l'avant bras se prend coude contre une planchette ou un mur en saisissant un objet tel qu'un manche à balai. Le manche et la planchette sont parallèles (mesure à l'axe du balai)</p>
	<p><b>L</b></p> <p>La largeur des épaules va déterminer la largeur du cintre (guidon). Le cycliste est appuyé perpendiculairement à un mur.</p>