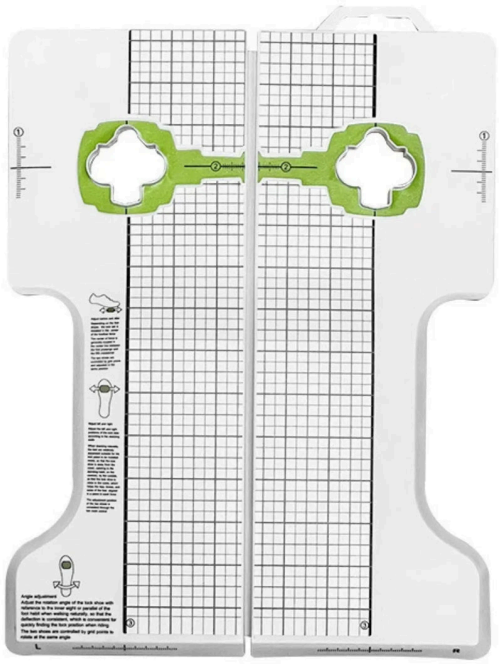
NOTICE D'UTILISATION

OUTIL DE POSITIONNEMENT DE CALES SPD

Deux plaques graduées à empreinte SPD : la petite cale à deux vis s'y loge, la chaussure se lit sur les repères. Recul, décalage latéral et angle deviennent des valeurs, les mêmes des deux côtés, à retrouver au prochain changement de cales.

CALES SHIMANO SPD (VTT) · 110 × 290 MM, 138 G · POLYPROPYLÈNE, REPÈRES GRAVÉS



Sélectionné avec expertise. Testé sur le terrain. Pensé pour les cyclistes.

01 · AVANT DE COMMENCER

CONTENU ET COMPATIBILITÉ

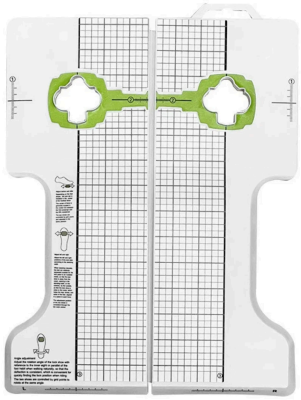
ÉLÉMENT	QUANTITÉ	DÉTAIL
Plaques de réglage	**2**	Une gauche (L), une droite (R), empreinte de cale SPD, grille et repères gravés
Matière, format		Polypropylène, 110 × 290 mm, environ 138 g

Ce que fait cet outil

La cale SPD, vissée sans serrer sous la chaussure, vient se loger dans l'**empreinte** de la plaque : elle est alors fixe, dans l'axe de la grille. La chaussure, elle, se déplace autour de la cale. Ses bords et son talon se lisent sur les repères : **recul**, **décalage latéral** et **angle** deviennent des valeurs que l'on note, que l'on reporte à l'identique sur l'autre chaussure et que l'on retrouve au prochain changement de cales. Une cale SPD est petite, mais sa position compte autant qu'une cale route : en VTT, en gravel ou en ville, c'est elle qui place le pied sur l'axe de la pédale et qui fixe la rotation du genou.

Compatibilité

- Cales **Shimano SPD** à deux vis (SH51, SH56 et compatibles), sur toute chaussure VTT, gravel ou ville à semelle deux trous.
- Pour les cales route Shimano SPD-SL et Look KEO, Velkyne propose un outil propre à chaque forme de cale : l'empreinte SPD ne les reçoit pas.



Plaques gauche et droite côte à côte : empreinte SPD en haut, grille et échelle d'angle vers le talon.

LA RÈGLE

- La **symétrie** compte plus que la valeur absolue : deux chaussures réglées pareil, aux mêmes repères.
- Un changement se fait **par petits pas** (1 mm, un cran d'angle), une sortie de test entre deux.
- Une douleur de genou qui persiste malgré un réglage symétrique relève d'un spécialiste de la posture, pas d'un millimètre de plus.

À prévoir

- Clé six pans 4 mm pour les vis de cale
- Clé dynamométrique
- Ruban adhésif ou feutre pour marquer la chaussure
- Une goutte de graisse pour les vis
- De quoi noter les valeurs

02 · PRÉPARATION

LIRE LA GRILLE, REPÉRER LE PIED

Lire la grille

Ligne centrale	Axe longitudinal de la cale, de l'empreinte jusqu'au talon.
Ligne transversale	Passe par le centre de l'empreinte : position de l'**axe de la pédale** sous le pied.
Repère 1	Échelle latérale sur les bords de la plaque, à hauteur de la cale : position du bord de la chaussure, donc décalage gauche / droite.
Repère 2	Échelle sur la ligne transversale, entre les deux plaques : décalage côté intérieur.
Repère 3	Échelle au talon : angle de la chaussure par rapport à la ligne centrale.

1. **Enfilez la chaussure et repérez l'articulation du gros orteil :** la bosse osseuse côté intérieur, à la base du gros orteil (première tête métatarsienne). Marquez-la sur le flanc de la chaussure avec du ruban adhésif.
2. **Repérez de même l'articulation du petit orteil,** côté extérieur (cinquième tête métatarsienne). Le centre d'appui du pied se situe entre ces deux repères, un peu en arrière du premier.
3. **Observez votre posture naturelle :** debout, détendu, les pieds pointent-ils parallèles, en dehors ou en dedans ? La cale reproduira cette orientation.
4. **Préparez la cale.** Vis graissées, plaquette de renfort en place dans la chaussure si elle en a une, cale au milieu de la lumière, vis serrées juste assez pour tenir tout en glissant à la main.
5. **Choisissez le point de départ.** Pour la plupart des cyclistes, l'axe de pédale tombe à l'aplomb de la première articulation. En VTT et sur longue distance, quelques millimètres en arrière apportent stabilité et confort du mollet.



Plaque droite (R) : empreinte SPD, échelle 2 sur la ligne transversale, échelle 3 au talon.

AVANT DE TOUT CHANGER

Si vos cales actuelles vous conviennent, posez chaque chaussure sur l'outil **avant** de les retirer et notez les trois lectures : vous retrouverez la même position avec les cales neuves.

SEMELLE ET CALE

Retirez la boue et les cailloux autour de la cale : elle doit s'engager à plat dans l'empreinte. Une cale usée (ergots arrondis, déchaussage flou) se remplace, son réglage n'est plus fiable.

03 · PROCÉDURE

RÉGLER UNE CHAUSSURE, PUIS L'AUTRE

1. **Posez la plaque à plat** sur une table, la gauche (L) pour la chaussure gauche, la droite (R) pour la droite.
2. **Engagez la cale dans l'empreinte,** chaussure semelle vers le bas. Les crampons de la semelle entourent la cale : vérifiez qu'ils ne la soulèvent pas et que la cale repose à plat, sans jeu. Elle est maintenant fixe par rapport à la grille.
3. **Réglez le recul.** Faites glisser la chaussure d'avant en arrière sur la cale jusqu'à ce que votre repère de l'articulation se trouve sur la **ligne transversale**, ou juste devant pour un réglage reculé.
4. **Réglez le décalage latéral.** Déplacez la chaussure vers l'intérieur ou l'extérieur et lisez le bord de la chaussure sur le repère 1. Décaler la cale vers l'extérieur rapproche le pied de la manivelle, et inversement.
5. **Réglez l'angle.** Faites pivoter la chaussure autour de la cale : le talon se lit sur le repère 3. Pieds parallèles en marchant : talon sur la ligne centrale. Pieds en dehors : talon un cran vers l'intérieur. Pieds en dedans : un cran vers l'extérieur.
6. **Notez les trois lectures** (1, 2 et 3), puis soulevez la chaussure sans faire bouger la cale.
7. **Serrez les deux vis au couple indiqué par le fabricant des cales,** alternativement, par passages (repère courant : 5 à 6 Nm). Reposez la chaussure sur l'outil et vérifiez que rien n'a bougé.
8. **Faites la seconde chaussure aux mêmes lectures,** sur l'autre plaque. Même recul, même décalage, même angle en miroir.

POINTS DE VIGILANCE

- Ne roulez jamais avec des vis de cale simplement « bloquées à la main » : une cale qui tourne dans une descente technique, c'est une chute.
- Vis trop serrées ou filets secs : plaquette de renfort arrachée ou vis grippée. Graissez, serrez au couple, pas au-delà.
- Premier essai sur un chemin facile : déchaussez plusieurs fois à l'arrêt avant de partir.

TESTER, PUIS AJUSTER

Une heure de sortie suffit pour sentir ce qui cloche. Ajustez d'un millimètre ou d'un cran à la fois, une chaussure et l'autre, et notez la valeur finale sur l'emballage des cales.

DÉCHAUSSAGE

Une cale SPD se libère par rotation du talon. Un angle réglé loin de votre posture naturelle rapproche le pied du point de déclenchement : déchaussages involontaires d'un côté, pied prisonnier de l'autre. L'angle lu au repère 3 sert aussi à cela.

04 · POUR DURER

DÉPANNAGE, ENTRETIEN, VIDÉOS

Ce que le corps vous dit

SENSATION	PISTE DE RÉGLAGE
Douleur à l'intérieur du genou	Angle : talon trop vers l'extérieur, ou pied trop près de la manivelle. Un cran, puis test.
Douleur à l'extérieur du genou	Angle : talon trop vers l'intérieur, ou pied trop loin de la manivelle.
Avant-pied brûlant, orteils engourdis	Cale trop avancée : reculez de 2 à 3 mm. Vérifiez aussi le serrage de la chaussure.
Mollet qui tire, tendon d'Achille sensible	Cale trop avancée ou selle trop haute.
Déchaussage involontaire	Angle en désaccord avec la posture naturelle, tension de la pédale trop faible, ou cale usée.
Pied difficile à libérer	Angle trop éloigné de la posture naturelle, tension trop forte, ou boue tassée autour de la cale.
Chaussure qui touche la manivelle	Décalez la cale vers l'intérieur de la semelle (le pied part vers l'extérieur).

Pour aller plus loin, en vidéo

Tutoriels indépendants sur le montage et le réglage des cales SPD, scannez pour visionner.

Astuces pour le montage de vos cales de chaussures VTT Shimano SPD
ClubVTT Magazine · français

Régler vos cales de vélo en 10 minutes !
Nico à vélo · français

Besoin d'aide ?

velkyne.com/contact
Notre équipe répond à vos questions sur l'utilisation et la compatibilité.

On ne devine pas une position, on la lit.
Trois repères, deux chaussures identiques, une valeur notée : le prochain changement de cales prendra dix minutes.

Entretien de l'outil

- Essuyez les plaques après usage ; pas de solvant sur les repères gravés.
- Rangez-les à plat, à l'abri de la chaleur : une plaque voilée fausse les lectures.
- Conservez vos lectures avec vos cales de rechange.