

***Tout le monde pense que le cyclisme étant un sport assis,  
il n'y a pas de problème!!!***

***Sur le vélo vous ne devez ou ne devriez avoir mal qu'aux muscles concernés par l'activité sportive, toutes les autres douleurs (cervicales, trapèze, genoux, lombaires) sont anormales et ont pour origine de mauvais réglages.***

**Vous avez des questions: [vincent.blondeau@mecacote.com](mailto:vincent.blondeau@mecacote.com)**

Lors des **ÉTUDES POSTURALES** que nous pratiquons, il nous arrive souvent d'apprendre que le cycliste souffre de douleurs particulières et la plupart du temps celui-ci pense que " c'est normal". Nous affirmons que les douleurs ayant pour origine l'intensité de l'effort sont les seules qui soient " normales". Notre protocole **MECACOTE concept** nous permet de détecter les origines probables de différentes douleurs et ce sur le vélo utilisé et sur le réglage des cales. Les autres origines peuvent se trouver dans **"LA POSITION"** du cycliste. Nous allons détailler des pathologies qui peuvent avoir comme origine une "mauvaise position ou un mauvais réglage du vélo".

### **TENDINITE ROTULIENNE**

Manivelles trop longues, selle trop basse, utilisation de trop grands braquets, position en "bec de selle".

La "bonne longueur de manivelles" doit permettre au cycliste de "tourner les jambes à 90/110 tr/mn". Pour cela l'engagement des cales sous la chaussure doit être parfait = manivelle et pédale horizontales, la verticale qui passe par l'axe de la pédale doit aussi passer par l'axe de la tête du premier métatarse. Si le cycliste fait du bec de selle c'est qu'il est assis trop à l'AR ou que le guidon est trop loin de la selle. Ceci se vérifie lorsque la manivelle et la pédale sont horizontales vers l'AV la perpendiculaire qui passe par l'axe de la pédale doit aussi passer par la tête du premier métatarse et par la face postérieure de la rotule, lorsque le cycliste pédale et fournit l'effort correspondant à son "activité" cycliste... et non pas sur un mannequin statique ou même dynamique puisque tous les paramètres de l'activité cycliste ne sont pas pris en compte...

### **TENDINITE DU QUADRICEPS**

Assise trop basse et hyper flexion du genou.

La hauteur de selle est importante surtout depuis que nous sommes équipés de pédales automatiques et de chaussures avec des talons " virtuels de 4 ou 5 cm. Pour vérifier la hauteur de selle il faut mesurer la valeur de l'Entre Jambe et X par 0.885 pour des pédales LOOK (solution qui évite les grosses erreurs). Pour les autres pédales il faut diminuer de la différence de hauteur entre la semelle de la chaussure et l'axe de la pédale (Bio position). Attention lorsque vous changez de chaussures, vérifier les "hauteurs de talons".

### **DOULEURS DE LA ROTULE (Face Externe)**

Généralement cela arrive lorsque la selle est trop haute. Cependant l'expérience m'a prouvé plusieurs fois qu'il peut s'agir d'autres problèmes généralement posés lorsque le cycliste utilise des pédales ayant une grande liberté en rotation et latérale et qu'il a un léger déplacement du bassin, pas suffisamment important pour générer une douleur immédiate.

L'axe du bassin qui se déplace par rapport à celui du vélo et les chaussures viennent régulièrement en buté sur les cales. Compte tenu du nombre de coups de pédale cette situation engendre une tension et une tendinite.

Il faut donc penser à voir son médecin Ostéopathe lorsque il y a ce genre de tendinite pour une auscultation complète des membres inférieurs et pas seulement s'attarder sur le genou mais aussi sur le bassin.

### **TENDINITE DE LA PATTE D'OIE (en haut du tibia sous le coté interne du genou)**

Pédale automatique orientant l'axe du pied vers l'extérieur , axe de la pédale faussé vers le bas. Lorsque le cycliste est équipé de pédales "TIME" ou "SPEEDPLAY "les contrôles visuels sont

impossibles. Par contre si celui-ci est équipé de pédales LOOK un contrôle de la manière dont s'usent les cales permet de déterminer rapidement l'origine du problème : mauvaise orientation des cales ou selle qui n'est pas dans l'axe du cadre et qui désoriente le bassin ou déplacement du bassin pas suffisamment sensible pour être douloureux.

#### **DOULEURS AUX JUMENTS** (muscles des mollets dans le creux du genou)

Assise trop haute ; hyper flexion des jambes ; généralement il peut aussi y avoir un déhanchement. Attention à l'aspect visuel du "déhanchement" qui trompe souvent, les cyclistes n'ayant pas tous 6% de masse grasse !

#### **DOULEURS AUX ISCHIO-JAMBIERS** (Muscles postérieurs des cuisses)

Assise trop haute , hyper flexion des jambes , manque de souplesse , pied trop engagé sur la pédale (HS = EJ x 0.885 pour LOOK DELTA = bonne base de départ) mais absolument plus suffisant aujourd'hui.

Il faut tenir compte de la longueur des pieds et métatarses, de la longueur du fémur, de la pratique, de la laxité, de la valeur de l'entre jambe, de la cambrure de la chaussure, des pédales utilisées, des manivelles utilisées.

#### **DOULEUR A LA POINTE DU COUDE :**

Bras tendu.

#### **FOURMILLEMENT DES 1/2/3e DOIGTS**

Poignets pliés et en hyper flexion ou mains aux cocottes avec appui important sur le cintre, bec de selle qui bascule vers le bas faisant supporter aux mains tous le poids du buste. Si c'est le cas il se peut que ces douleurs soient accompagnées de douleurs au niveau des quadriceps au-dessus des genoux. La hauteur des cocottes est à prendre en compte.

#### **DOULEURS AUX QUADRICEPS**

Selle trop basse avec hyper flexion du genou.  
Selle dont le bec pointe vers le bas.  
Position trop avancée.

#### **DOULEURS AUX ADDUCTEURS**

Selle trop large.

#### **POINT DE COTE**

Guidon trop étroit avec bras et coudés collés au corps (la largeur extérieure du guidon devrait être égale à la largeur des épaules / plus sensibles sur les petites tailles)

#### **DOULEURS CERVICALES ET DORSALES**

Guidon mal centré, trop large ou trop étroit.  
Différence de hauteur des cocottes (fréquent).  
Selle trop Haute. Position trop allongée avec bras tendus ou au contraire position trop ramassée avec buste trop droit.  
Les personnes qui souffrent du dos ont tendance à vouloir redresser le buste ce qui est la plus grosse des erreurs, il faut tenir compte de la souplesse. Le buste doit être inclinée pour être parallèle à la bissectrice de l'angle formé par le sol et le tube oblique : soit environ 30/35°.

#### **LOMBALGIES**

Membres inférieurs de longueur différentes (minimum 1 cm). Cales de compensation abusives. Bec de selle pointé vers le haut (fréquent lorsque les tiges de selle sont à crans). Selle tenue par le début des rails et qui s'incline vers l'AR lorsque le cycliste est assis. Selle trop haute. Position allongée avec bras tendus.

### **DOULEURS AU TENDON D'ACHILLE**

Différence de longueur des membres inférieurs, selle trop basse, et/ou trop en avant, manivelle trop grandes, engagement du pied sur engagé ou sous engagé.

### **INDURATIONS PERINEALES**

Selle trop souple, trop large ou trop étroite. Assise hors " creux de selle ". Selle trop haute. Sur-engagement des cales "hachant" le pédalage.

### **ENGOURDISSEMENT DE LA VERGE**

Selle trop étroite, bec de selle vers le haut , selle trop haute , assise hors du creux de selle. Position en bec de selle suite à un mauvais recul de selle ou un guidon trop éloigné.

### **BRULURES AUX PIEDS**

Généralement mauvaise position des cales qui sont sur engagées ou semelles pas assez rigides. Serrage trop important des sangles. Parfois il est nécessaire de réaliser des appuis de voûte plantaire pour favoriser le retour veineux. Pieds trop serrés dans les chaussures.

Comme nous venons de le voir il existe de nombreuses pathologies en cyclisme.

Généralement, il faut non seulement s'assurer que la position est bien réglée mais que les accessoires sont bien positionnés : selle horizontale, recul de selle correct, distance selle cintre correcte permettant une position buste incliné avec bras cassés, guidon suffisamment bas pour permettre l'inclinaison naturelle du buste, hauteur de selle correcte en fonction de la valeur de l'entrejambe mais aussi de la longueur des manivelles et de la longueur des pieds et métatarses, cocottes à la même hauteur et suffisamment redressées pour éviter une hyper flexion des poignets.

La position commence aussi par le choix des chaussures et il est nécessaire de vérifier que le pied ne sera pas ni trop serré ni trop large mais aussi que les cales pourront être réglées correctement en recul.

Enfin la selle doit être parfaitement adaptée et avoir une déformation dans le temps qui ne change pas la position du "creux de selle".

Traiter les pathologies en cyclisme c'est commencer par vérifier l'origine de celle-ci sur le vélo qu'utilise le cycliste et ensuite de vérifier sa position par rapport à sa morphologie, sa souplesse, et son activité cycliste. Pour plus de plaisir sur son vélo.

Vincent BLONDEAU

Toutes ces pathologies ont pour origine un mauvais réglage ou une mauvaise position. Notre protocole nous permet d'apporter des mesures correctives.  
Si vous avez une douleur qui persiste, n'hésitez pas à faire une ETUDE POSTURALE MECAcote .

***Notre protocole nous permet de résoudre ces différents problèmes .  
Si vous avez des remarques ou des questions n'hésitez pas !!!***

**Vous avez des questions: [vincent.blondeau@mecacote.com](mailto:vincent.blondeau@mecacote.com)**