

CYCLO

EDITEUR RESPONSABLE BERNARD TONON - PRÉSIDENT FFBC - CHAUSSEE DE BRUXELLES 441 BTE 5 B-7850 ENGHEN PERIODIQUE TRIMESTRIEL NUMÉRO D'AUTORISATION P201039 - 2^{ÈME} TRIMESTRE 2025

EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC LA FÉDÉ,
SORTEZ COUVERTS !



INTÉRÊTS D'UNE ÉTUDE POSTURALE

PAR NICOLAS CAUCHETEUX <NICOLAS.CAUCHETEUX@GMAIL.COM>

Tous les jours, je vois des cyclistes en forme qui utilisent de très bons vélos mais dont la position est tellement mauvaise qu'elle annule quasiment tous les bienfaits de leur onéreuse machine et de leurs heures d'entraînement. Tous les jours, ou presque, j'entends des cyclistes se plaindre de douleurs ou de gênes lors de la pratique de leur sport favori. C'est pourquoi aujourd'hui je vous écris ces quelques lignes pour vous parler des études posturales ou bikefitting.

TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'étude posturale consiste à régler le vélo en fonction de votre morphologie, votre pratique, votre âge, votre sexe, votre souplesse et votre condition physique. Elle consiste également à faire prendre conscience de ce qu'est une bonne position sur le vélo. Nous verrons plus tard qu'elle peut également définir le cadre idéal pour votre vélo.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le bikefit se déroule en plusieurs étapes : l'anamnèse, le réglage de cales (cela fera l'objet d'un prochain article), la prise de mesures anthropométriques, le réglage du vélo mais aussi quelques tests de force et de souplesse avant de passer sur le home-trainer pour analyser et corriger votre position.

L'anamnèse sera importante pour connaître l'âge, le sexe, le poids, le type de pratique, le niveau de pratique, ce que vous recherchez ainsi que d'éventuelles pathologies à prendre en compte.

Les mesures anthropométriques, elles, permettront de définir votre taille, votre entrejambe, la longueur des membres et du tronc.

J'entends souvent des cyclistes et professionnels comparer les études posturales statiques et dynamiques. Cependant, selon moi, l'idéal est de coupler les deux ! En effet, la première chose à prendre en compte sont nos mesures anthropométriques et c'est avec un système statique avec capteurs (comme le propose Morphologics) que nous avons les données les plus précises et reproductives.

Le travail en dynamique servira à affiner (nous avons tous une fenêtre de 2 mm dans laquelle les réglages peuvent être réalisés) et surtout faire prendre conscience de la bonne position, du relâchement et du pédalage.

Les tests de souplesses et d'équilibre permettront de guider le cycliste avec éventuellement des exercices à réaliser à la maison. On peut voir sur l'image que la position du bassin influence la position de la hanche et donc le travail des quadriceps, fessiers et ischios.



POUR QUI ?

Pour tous les cyclistes qui souhaitent pratiquer dans le confort, en limitant au maximum les risques de blessures tout en étant le plus performant possible.

POURQUOI ?

La passion doit pouvoir s'exercer avec le sourire ! Mais vous avez certainement déjà ressenti des fourmillements dans les mains ou les pieds, des tensions dans le cou, les épaules ou le dos voire même des douleurs dans les genoux. Cela est certainement dû à une mauvaise répartition des masses sur votre vélo.

En plus de l'inconfort, cette mauvaise répartition des masses diminue l'efficacité d'alimentation en carburant. En effet, 23 muscles (dont 17 sont utilisés pour gérer l'équilibre en appui sur les mains) sont sollicités pour ouvrir la cage thoracique et respirer mais s'ils sont sollicités pour gérer la posture, ils sont moins efficaces pour l'apport d'oxygène.

Il a également été démontré qu'une mauvaise répartition des masses apporte une mauvaise efficacité musculaire. Par exemple, si la masse est projetée trop en avant, les ischios devront maintenir l'équilibre pour ne pas glisser vers l'avant et seront donc moins efficaces. Le quadriceps aura plus de difficultés à pousser vers l'avant à zéro degré, ce qui implique un point mort plus important. A noter qu'une selle trop haute diminuera l'efficacité de pédalage par manque de stabilité lorsque le pied sera à 6 heures. Vous aurez tendance à avancer sur la selle pour gagner de la longueur et compenser avec le dos.

Une selle trop avancée diminuera également l'efficacité puisque lorsque la cuisse descendra, elle entrera plus rapidement en contact avec la selle.

QUAND ?

Vu le nombre très important de cadres il est important de réaliser une étude posturale avant d'acheter un vélo. En effet, toutes les géométries ne correspondent pas à toutes les morphologies. Elle est indispensable pour la création d'un cadre sur mesure (chez CMT, obvious, Cyfac,...). Il est également important de réaliser une étude posturale si vous ressentez un manque de confort ou êtes régulièrement blessé sur votre vélo.

En conclusion, prendre deux heures de votre temps pour réaliser une étude posturale vous permettra sans aucun doute de prendre plus de plaisir sur votre vélo.



Ces conseils sont publiés par :

Nicolas CAUCHETEUX - MORPHOBIKE

46 Grand Rue, 7640 Antoing - Tel : +32 471 88 06 06

contact@morpho-bike.be

www.morpho-bike.be