

GRAVEL

CYCLO

EN MODE
CHALLENGE OU DÉCOUVERTE

VTT



INTÉRÊTS DU RÉGLAGE DE SES CALES

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



Système de réglages ID Match

Puisqu'il n'est pas toujours évident de régler ses cales correctement, je vous avais promis dans le dernier numéro de ce magazine, un article afin de vous éclairer dans ce domaine.

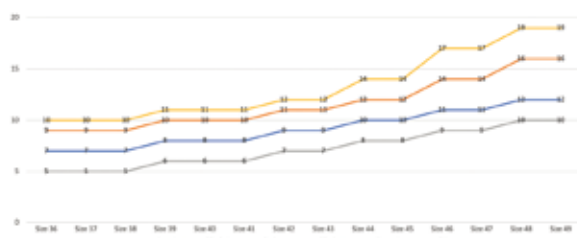
Un cycliste pédale à un rythme moyen de 90 tours par minutes. Cela représente 5400 tours par heure et 18000 sur une distance de 100 km, vous comprendrez donc qu'un mauvais réglage de l'interface chaussure-pédale peut rapidement avoir des conséquences néfastes tant sur la santé que sur la performance du cycliste. L'objectif du positionnement des cales sera donc d'établir une plate-forme stable pour permettre aux cyclistes d'allonger leurs jambes efficacement.

Avec le bon positionnement des cales, nous avons la possibilité d'engager, soit plus les mollets pour une meilleure force plyométrique (accélération/sprint), soit moins pour une meilleure efficacité de pédalage assis (endurance/économie).

Les variations de style de pédalage, orteils vers le bas/talon vers le bas, amènent un changement du levier de l'axe de pédale sous le pied.

Le déplacement des cales vers l'arrière étend davantage la jambe et nécessite par conséquent une selle plus basse ce qui ferme donc la hanche pour la même longueur de manivelle. Cette fermeture peut amener une compression de l'artère fémorale et ainsi engendrer des problèmes de circulation.

Axe de pédale derrière la 1ère tête métatarsienne



Prise de mesures pour le réglage de cales avec le ML Cleat

Maintenant que nous avons défini l'objectif d'un bon positionnement des cales, quelles sont les différentes méthodes utilisées?

Tout d'abord, la méthode empirique qui se réalise comme suit:

- Évaluer les objectifs de roulage pour l'accélération contre l'endurance.
- Mesurer la longueur des pieds et la longueur jusqu'à la 1ère tête métatarsienne.
- Coller du ruban adhésif au niveau des 1ère/5èmes têtes des métatarses sur la chaussure.
- Palper la chaussure pour trouver le centre des articulations, localiser avec un ongle, confirmer avec le cycliste et marquer sur du ruban adhésif avec un stylo fin.
- Sélectionner l'emplacement de l'axe par rapport au tableau et régler la cale à l'aide d'une règle pour définir la position de l'axe en mm derrière la tête du premier métatarse comme marqué sur la chaussure.
- Terminer par les sensations, commentaires du cycliste - Évaluer le sentiment d'aisance d'équilibre sur l'axe de la pédale.

Bien que cette technique ait démontré tous ses bienfaits, elle n'est pas facile à mettre en œuvre et dépend de la dextérité de la personne qui prend les mesures.

Des moyens plus modernes ont donc été mis au point ces dernières années avec une prise de mesures effectuée à l'aide d'un faisceau laser.

On retrouve parmi ces appareils, le système cleat fit d'ID match et le système ML Cleat de Morphologics.

Le principe est de mesurer la distance qui va du centre de la ligne tracée entre la tête du premier et du cinquième métatarsien et l'arrière du talon avec un laser et de la reporter directement sur la chaussure. Le système ML Cleat est le seul (à ma connaissance) à mesurer avec le pied en charge et donc en position de pédalage.

Ceci est valable pour une nouvelle paire de chaussures me direz-vous. Mais comment faire quand on change de cales tout en gardant les mêmes chaussures sans devoir repasser chez le bikefitter?

Pas de panique c'est très simple! Il suffit de placer un collant de part et d'autre de la cale et de tirer un trait à hauteur des repères indiqués sur celle-ci (ou l'axe des vis de cales pour celles de vtt). Une fois cela effectué, il n'y a plus qu'à replacer les nouvelles cales en alignant les repères des nouvelles par rapport aux traits dessinés sur le collant.

Espérant vous avoir éclairés sur ce point important pour la performance et la prévention des blessures je vous dit à bientôt pour un prochain article.

Bonne route et soyez prudents.



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