

Bien ajuster son vélo (ergonomie)

Publié par Charles Lagacé le 1 Juin 2010 à 16h34

Le beau temps est déjà arrivé! Plusieurs enfourcheront leur vélo d'ici peu, si ce n'est déjà fait. Faire un tour de bicyclette est une activité très agréable pendant laquelle on voit des beaux paysages, on respire de l'air frais et on fait travailler notre corps à notre rythme. Afin de rendre la ballade encore plus agréable, on peut prendre le temps d'ajuster notre vélo de façon ergonomique. Ainsi, chaque coup de pédale demandera moins d'effort, les raideurs après de longs trajets seront diminuées, tout comme les risques de développer des blessures.

Chaque type de cyclisme a sa bicyclette, et sa position. Je partagerais ici les concepts généraux concernant les vélos « de promenade » (guidons plats) et les vélos « de route » (de course, guidon courbé). Vous trouverez un joli dessin à la fin du texte pour illustrer les principaux points.

1. Le premier point à vérifier est la hauteur de la selle. Lorsque l'on est assis sur la selle avec la pédale au point le plus bas et que l'on y met le talon, la jambe devrait être droite, mais non tendue. On peut faire quelques tours de pédale vers l'arrière (sur les talons) pour s'assurer qu'on ne se déhanche pas. Une autre raison pour laquelle on pourrait se déhancher est si on a une selle trop large. La selle devrait être assez large pour qu'on y pose nos ischions (os des fesses sur lesquels l'on s'assoit habituellement), mais pas plus.

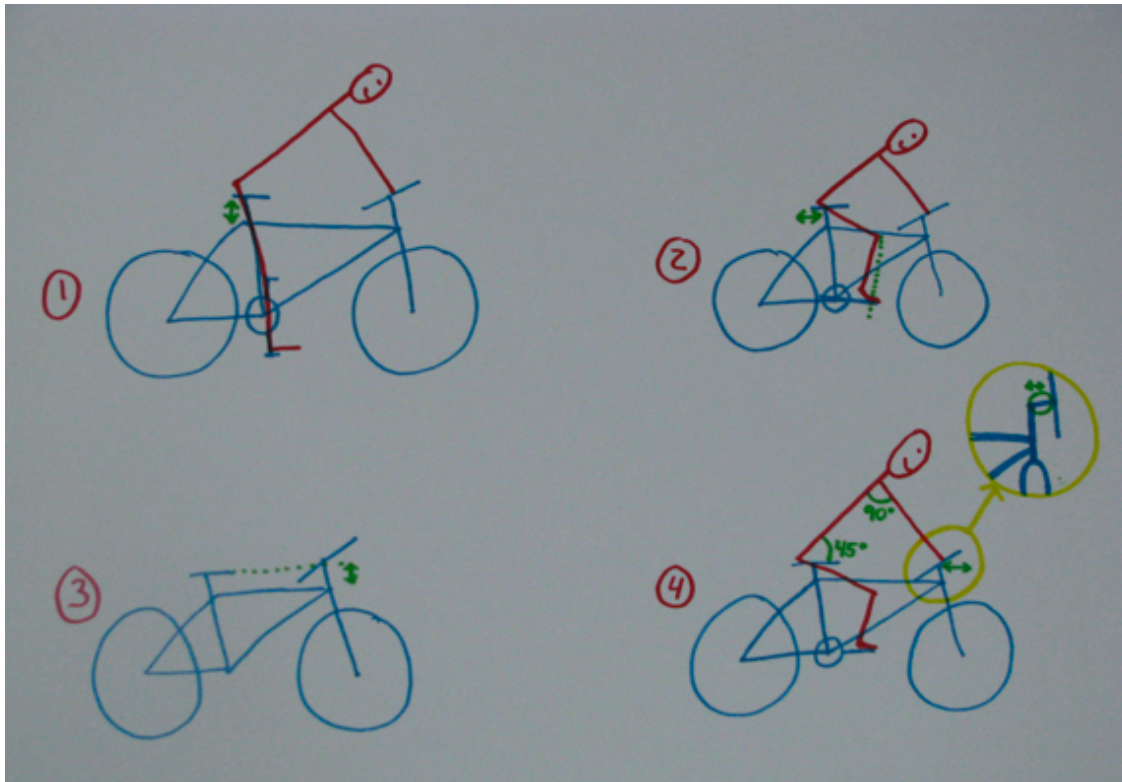
2. Lorsque la hauteur de la selle est optimale, il faut vérifier son positionnement avant/arrière. On vérifie cette position en plaçant les pieds sur les pédales horizontales. Pour cet ajustement, on place les pieds normalement sur les pédales, c'est-à-dire l'avant du pied sur la pédale. Dans cette position, une ligne verticale imaginaire devrait frôler le devant du genou et passer par le milieu de la pédale. Si le genou est devant le milieu de la pédale, il faut reculer la selle, et vice-versa. Cet ajustement se fait avec la vis en dessous de la selle. Il faut s'assurer de replacer la selle à l'horizontale, ou avec un très léger angle vers l'avant, selon votre confort.

3. Il faut ensuite ajuster le guidon. Pour un vélo de promenade (guidon plat), le guidon devrait être à la même hauteur que le siège, ou jusqu'à 2 centimètres au dessus. Dans le cas d'un vélo de route, le guidon devrait être à la même hauteur que la selle ou jusqu'à 2 cm en dessous. Le guidon devrait être de la largeur des épaules du cycliste afin de réduire les tensions aux épaules et aux bras. On ajuste la hauteur du guidon avec la vis sur le dessus du poteau du guidon. Il faut faire attention à replacer le guidon bien droit par rapport à la roue!

Bien ajuster son vélo (ergonomie) (suite)

4. La potence (le poteau du guidon) peut avoir un bras de différente longueur. Pour un vélo de promenade, la longueur du bras devrait être déterminée selon la position idéale : le tronc à 45 degrés de l'horizontale et les bras à 90 degrés du corps. Vos mains devraient arriver sur le guidon! Pour un vélo de route, en position basse, les genoux devraient frôler les coudes. Si les genoux touchent les coudes, il faut éloigner le guidon, si les genoux sont trop loins, il faut une potence plus courte.

Malgré ces réglages théoriques, l'important est d'être à l'aise sur son vélo, sinon on a pas envie de sortir! On peut se permettre certains compromis afin d'être à la fois ergonomique et confortable. Il ne reste qu'à planifier notre promenade et de profiter du beau temps!



Bon été

Charles
Chiropraticien

« Le docteur du futur ne prescrira pas de médicament, mais intéressera ses patients aux soins de la charpente humaine, à l'alimentation, à la cause et à la prévention de la maladie. »
Thomas A. Edison (1847, 1931)

La chiropratique vise le fonctionnement optimal du corps humain. Nous travaillons avec le corps en entier, mais portons une attention particulière à la colonne vertébrale et au système nerveux. Puisque le système nerveux régit chacun de nos mouvements et chacune de nos sensations, son bon fonctionnement est primordial pour avoir une santé optimale.

Le docteur en chiropratique une excellente personne à consulter pour la plupart des douleurs aux muscles et aux articulations, mais aussi, simplement pour se sentir mieux et optimiser sa santé.