

**1. LES PIEDS**

# Un appui déterminant

Enfermé dans sa chaussure, le pied transmet l'énergie du coup de pédale. Parfois, il est le siège de bien des maux qui rendent la plus courte des sorties cyclistes interminable.

Contrairement à la course à pied, le pied ne subit pas d'impact. La différence est sensible, mais cela évite qu'il ne gonfle. À vélo, on « ne change pas de pointure » avec l'effort. Mais on ne bénéficie plus de l'effet de pompage de la marche qui permet de faire circuler le sang

dans la jambe. En hiver, cela refroidit l'ensemble et donne une sensation d'engourdissement, en été, celle d'un échauffement.

**LA POINTURE EXACTE**

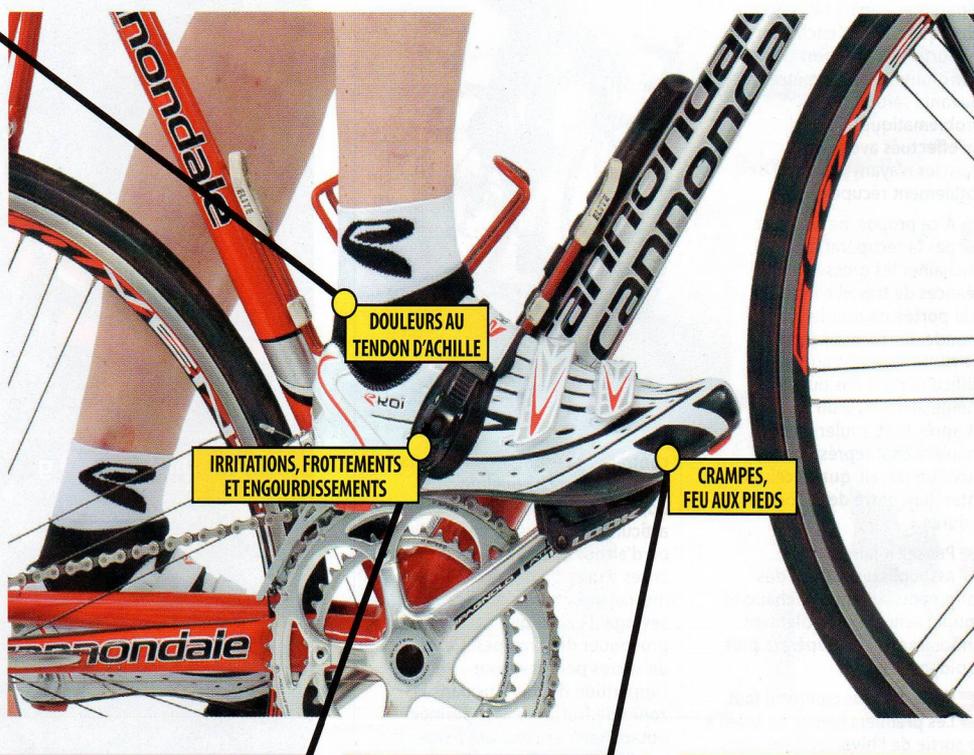
De plus vos pieds peuvent rester quelques heures au-dessus d'un bitume surchauffé, appuyés sur

une semelle en composite (excellent conducteur de chaleur) qui va se transformer en plaque chauffante... La chaussure n'est pas la cinquième roue du carrosse, ou la troisième du vélo ! Et contrairement à beaucoup d'autres accessoires, c'est le choix du produit qui conditionnera votre vécu par la

suite. Il vous paraît évident qu'une paire de chaussures trop petites vous causera une forte gêne et vous ne ferez pas l'erreur de l'acheter. Mais avez-vous pensé à ce que des chaussures trop grandes ou trop larges peuvent vous faire subir ? C'est pourtant ce type de choix qui vous fera souffrir le plus. ●

**LE RÉGLAGE DES CALES**

Une cale trop ou pas assez engagée sollicite plus le mollet pour stabiliser le pied. Le tendon qui lie le muscle au pied peut devenir douloureux, d'autant plus si le talon de la chaussure frotte sur le tendon. La mauvaise localisation de la zone de transmission de l'effort par rapport à l'axe peut également limiter le retour veineux, en plus de donner une sensation d'écrasement (semelle en Nylon vieillissante) lors du pédalage. Avancez ou reculez votre cale de quelques millimètres.

**DES SANGLES TROP SERRÉES**

Les sangles doivent brider le pied et non l'entraver ! Plus vous serrerez, moins vos pieds seront irrigués et une sensation d'engourdissement apparaîtra. Un serrage trop important est en général dû à une chaussure trop longue ou trop large. Dès lors que vous êtes amené à serrer la boucle ainsi, il y a un fort risque que la peau du cou-de-pied soit irritée. Auparavant, on arrivait même à avoir des furoncles sur la zone de serrage du cale-pied. La solution est alors soit de mettre une semelle technique pour remplir l'espace, soit de changer de chaussures. L'emploi d'une crème antifriction du type de celle pour cuissard est également utile, le cas échéant.

**UNE MAUVAISE POINTURE**

Si votre chaussure est trop grande, vos orteils vont se crispier pour limiter la glisse, comme le dit Vincent Blondeau de Mécacote (études posturales) : « L'homme est un bipède et quand il sent son pied glisser, il plante ses griffes, que ce soit sur un sol meuble ou une chaussure trop grande. » Cette crispation peut aller jusqu'à la crampe, voire le feu au pied.

**NOS CONSEILS**

- **La chaussure doit épouser le pied** tant en longueur qu'en largeur. Il faut que le pied soit maintenu en permanence, sans que les sangles ne soient tendues à l'extrême.
- **La sangle** qui passe sur le cou-de-pied ne doit en aucun cas être sur le tendon.
- **Essayez toujours les chaussures** le soir, avec des socquettes de course, surtout pas avec des chaussettes épaisses !
- **Le talon** doit bien « englober » le tendon d'Achille. Attention, suivant la forme du talon de la chaussure, des ampoules peuvent apparaître les premiers temps sur le tendon.

## 2. LES JAMBES

# La cadence

Par les jambes passe la puissance, la force. Bien évidemment, c'est quand vous vous servez de vos jambes que celles-ci s'exposent le plus à de petits dysfonctionnements pouvant rapidement dégénérer. Car plus vous pédalerez fort, plus vous serez sensibles.

**F**inalement, quand on pédale, notre position est assez fixe. Les pieds verrouillés sur les pédales, le bassin « collé » à la selle et les mains sur le cintre limitent la liberté de mouvement du corps. Cette fixité et le degré de reproductibilité du geste, jusqu'à 100 fois par minute, font que la moindre anomalie a un peu l'effet d'une boule de neige qui, d'indécelable au début, devient catastrophique au fil de la pente.

### ÉCOUTER SES SENSATIONS

Une chute de vélo qui fausse les pédales, la selle, le cintre ou le cadre peut suffire à bouleverser le geste et à produire des blessures. L'usure des composants est presque plus terrible, car si dans le cas d'une

chute, on fait facilement la différence entre avant et après, dans le cas de l'usure, on s'habitue progressivement aux changements, ce qui ne veut évidemment pas dire qu'elle soit sans conséquence. Les problèmes apparaissent lors de la sortie la plus exigeante du moment, on fait des efforts et brutalement on se rend compte que cela ne va pas du tout. On a cependant du mal à en imaginer la cause, car qui pense que sa selle est tordue, usée, assouplie à la moindre douleur ? À l'écoute de vos sensations et en surveillant votre matériel de façon périodique, vous serez à même de repérer la moindre dégradation et d'y remédier aussitôt. Car plus on s'y prend de bonne heure moins on risque de problème ! ◊



### LA SELLE, LES CHAUSSURES ET LES CALES

#### Les douleurs aux ischio-jambiers

■ La hauteur de selle est trop grande. Comme pour le mollet douloureux, contrôlez les chaussures, la position des cales, la hauteur et le recul de la selle.

#### Les douleurs aux adducteurs

■ Si vous avez mal à l'intérieur des cuisses, c'est que la selle est trop large ou que vos pieds sont trop écartés. Dans ce dernier cas, le problème peut survenir après que vous avez changé et positionné une cale vers l'intérieur, ou en utilisant un vélo équipé en triple plateau ou une version de pédales munies d'un axe long.



### LES CHAUSSURES ET LA SELLE

■ À ce niveau, on peut suspecter que la selle est trop haute. Vous pédalez presque sur la pointe des pieds ! C'est difficile à diagnostiquer, car le déhanchement n'est pas forcément visible. En revanche, si cela tire dans le mollet, il s'agit bien de cela. Mais si vous n'avez pas changé de selle (chariot plus haut) ni de hauteur de selle, comment est-ce possible ? Regardez donc vos chaussures ! À l'occasion d'un changement de cale, vous avez peut-être trop avancé le pied sur la pédale, vos semelles en Nylon se sont avachies après plusieurs saisons de bons et loyaux services, ou alors vous utilisez des chaussures moins cambrées que d'habitude. À vous de trouver l'explication, mais voici tout de même quelques directions.



DOULEURS AUX QUADRICEPS

JAMBIERS

## UNE SELLE TROP BASSE

Plus la selle est basse et plus vous croyez avoir des sensations, comme le signale Stéphane Travadon de Médicycle. En fait, en diminuant la hauteur de selle, les cuisses ne travaillent pas plus, elles travaillent mal. On a donc vite fait d'avoir des contractures qui font penser que l'on a beaucoup roulé ! Pour en être sûr, lâchez les mains : si vous partez vers l'avant, c'est que vous êtes bas. La baisse de hauteur peut être due au remplacement de la selle par un modèle ayant un chariot plus bas, à une coque qui s'affaisse. On peut aussi perdre facilement 1 cm



quand on prend du poids. L'assise peut ne plus être de niveau et vous vous asseyez donc à un autre endroit que d'habitude, ou bien la selle est plus avancée. Des manivelles moins longues donnent la même sensation musculaire, et 2,5 mm d'écart suffisent. Un changement de chaussures avec un modèle plus cambré qu'à l'accoutumée produira les mêmes effets.

DOULEURS SUR LA ROTULE

## RECU DE SELLE, MANIVELLES ET CALES

Quand on a mal sur le devant du genou, c'est dû en général à une selle pas assez reculée, à des pieds pas assez engagés ou aux deux. Des manivelles trop longues peuvent provoquer une tendinite rotulienne. Ne vous laissez pas tenter par des leviers trop longs que vous ne sauriez exploiter. Une selle trop haute associée à une grande liberté angulaire peut également entraîner des douleurs sur le devant du genou, le bassin « tournant » plus facilement.

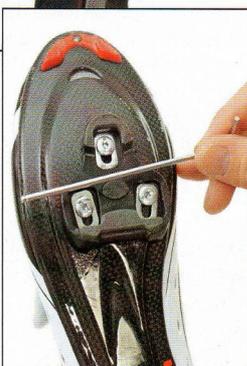


LA TENDINITE

UN MOLLET DOULOUREUX

## LE CONTRÔLE DES COTES

Hauteur de selle, réglage angulaire des cales, usure des cales en biseau, liberté angulaire des pédales, axes faussés sur les pédales : les causes d'une tendinite ne manquent pas, contrôlez votre vélo, cales et chaussures.



## NOS CONSEILS

Ici, pas question de continuer de rouler comme un forcené quand on a mal. Faire une compétition ou une sortie appuyée avec une douleur de type tendinite est tout sauf une bonne idée.

Le mieux est de s'arrêter complètement le plus rapidement possible, afin de trouver la cause et d'y remédier.

Après ce repos, les premières sorties devront être assez tranquilles, puis on fera remonter rapidement les intensités et les durées. Ne croyez pas qu'en éliminant les causes, la douleur s'arrêtera de suite. Il faut un peu de patience.

**3. L'ASSISE****En selle !**

Vous avez une préparation suffisante, il est parfois difficile de concevoir que des douleurs puissent réapparaître au niveau de l'assise.

L'entraînement, l'alimentation, l'hygiène et l'état de santé sont les principales causes de problèmes au niveau de l'assise. Le réglage et l'état de la selle ne sont pas à négliger non plus. La selle reste « vivante » même si elle n'est plus en cuir aujourd'hui. Les rembourrages se durcissent, se tassent, migrent, les coques s'assouplissent et les

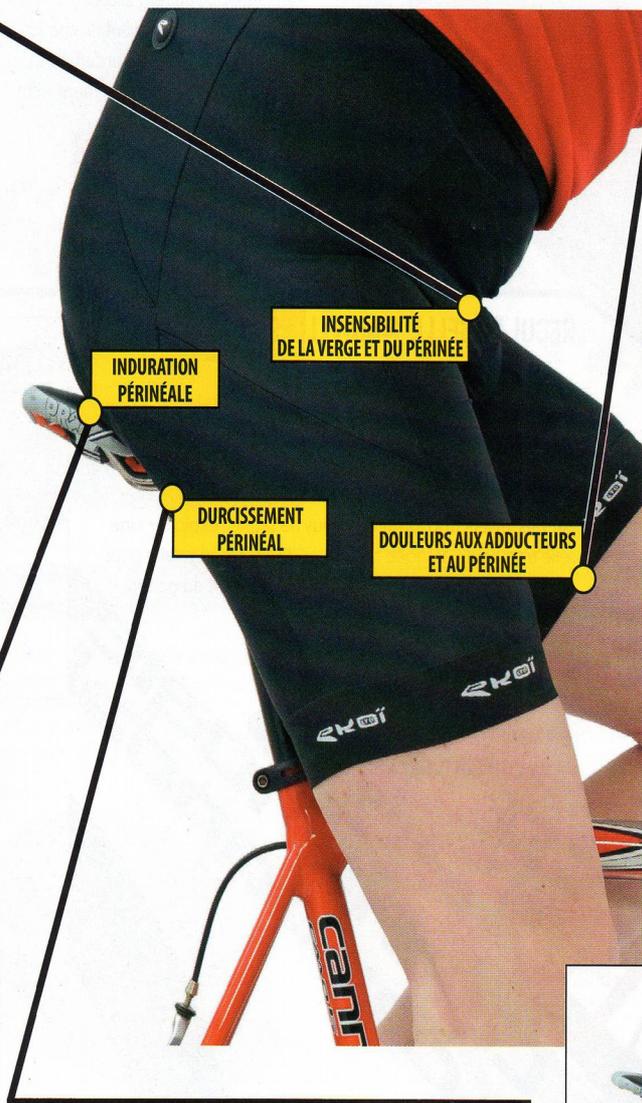
prestations des premiers jours ne sont plus les mêmes après quelques milliers de kilomètres. On peut ainsi se retrouver assis nettement plus en avant ou en arrière. L'appui sur la selle est aussi conditionné par le pédalage et les réglages de hauteur et de recul de selle et d'engagement du pied. Bref, quand on a mal aux fesses, il faut souvent chercher plus loin pour en trouver les raisons. ●

**UN BEC DE SELLE À REVOIR**

■ Si le bec de la selle remonte légèrement, on a tendance à glisser un peu vers l'arrière et il est possible que l'on ressente, mains en bas du cintre, une compression au niveau du bec. Si le bec se relève beaucoup, par contre, ce sera l'enfer en position mains en bas. On arrivera même, messieurs, à atteindre une insensibilité totale (mais temporaire) de la verge. Si le bec de la selle est orienté vers le bas, le corps va presser sur le périnée, les ischiens se soulageant de leur charge, et on appuiera sur les bras...

**LE CUISSARD ET LA SELLE**

■ La dureté de la selle évolue. Pour la contrôler, compressez avec les doigts le rembourrage : vous ne devez pas trouver de zone dure. Si c'est le cas, remplacez la selle ou choisissez un autre modèle. L'application d'une pommade anti-frottements sur la peau limitera l'inflammation et facilitera la cicatrisation. Vérifiez aussi le cuissard.

**UNE HAUTEUR DE SELLE TROP IMPORTANTE**

■ Autre facteur déclenchant le durcissement périnéal : la selle est placée trop haut. On glisse d'un côté à l'autre de la selle, ce qui entraîne une irritation, l'apparition de boutons, etc. Si la selle est souple et usée, on ne s'en rend pas compte. Si elle est neuve, la coque n'accompagne pas le coup de pédale, et le bassin bascule d'un côté à l'autre. Dans ce cas, la solution consiste à baisser la selle de quelques millimètres. Un engagement trop important des pieds sur les pédales peut également avoir une incidence sur l'état du périnée. Les jambes tournant moins facilement, le coup de pédale provoque de nombreux déhanchements qui augmentent les frictions. Regardez aussi vos chaussures si vous souffrez de l'assise.

**LA LARGEUR DE LA SELLE**

■ Attention à la largeur de la selle : trop étroite, elle entrera comme un coin dans vos chairs, entraînant de la sorte des compressions désagréables (engourdissement de la verge) ; trop large, cela occasionnera des frottements. Il faut aussi bien positionner la selle afin de s'asseoir en son creux. Il s'agit du point le plus bas de la selle, celui où la gravité amène le bassin. Le professeur Luca Bartoli, qui a développé le modèle Monolink pour Selle Italia, détermine qu'on s'assoit en général là où la selle fait 7 cm de large. Cette largeur apparaît sur toutes les selles, mais pas au même niveau. Il donc suffit de la mesurer pour repositionner le bassin au bon endroit sans avoir à déterminer le creux de selle.



**4. LE TORSE****Un blocage**

Un dos bien plat et aérodynamique, c'est le rêve de nombreux cyclistes, évidemment sans jamais avoir mal aux lombaires, aux épaules, aux cervicales, etc. Des petits détails peuvent cependant avoir ici de grosses conséquences.

La « fixité » du cycliste sur sa selle et ses pédales fait que s'il ne soulève pas des poids, il fait tout de même des mouvements de type squat chaque fois qu'il grimpe en force. Et si son dos ne participe pas directement à l'effort, c'est lui qui bloque les jambes pour qu'elles soient en situation de passer leur puissance. Il ne faut donc pas s'étonner si les lombaires souffrent un peu, soit par un

défaut de préparation (qui n'a pas vu un peu grand en matière de développements ?), soit par un problème d'alignement. Un mauvais réglage ou une usure, associé à un « terrain » prédisposé, vous rappellera assez rapidement à l'ordre.

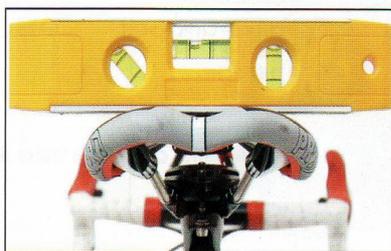
Le dos, ce ne sont pas que les lombaires. Vous pouvez avoir mal plus haut et, dans ce cas, plus que l'intensité de l'effort, ce sera sa durée qui déclenchera une gêne. Il s'agira

**METTRE MOINS DE BRAQUET**

■ En utilisant un grand voire un trop grand braquet, on exploite parfaitement le potentiel de ses reins, un peu trop même ! La douleur apparaît rarement durant la sortie même, plutôt après l'effort ou lors de la sortie suivante. La cause en est simple : on a pédalé avec un couple trop fort et le « maillon faible », le bas du dos, ne l'a pas supporté. La solution est donc de « tirer » un peu moins grand la prochaine fois et de faire de nombreux exercices de renforcement de cette zone finalement très sollicitée. Car on ne peut pas pédaler en danseuse tout le temps !

**LES LOMBALGIES****L'ASSIETTE DE LA SELLE**

■ Une selle vieillit et peut se vriller. Un contrôle de son assiette s'impose donc si elle est assez ancienne ou après une chute, car dans ces conditions, on en arrive à pédaler de travers, avec le bassin bancal. La colonne vertébrale essayant de compenser la position, vous pédalerez complètement tordu. Attention, une coque trop souple peut ne présenter aucun « vrillage », mais une fois en charge, l'appui ne sera peut-être pas aussi bon que cela. Avec les mains, regardez si la coque se tord.

**LE RÉGLAGE DE LA SELLE**

■ Prenez garde également à la position de la selle. Elle peut être trop haute, trop reculée, mais aussi désaxée. À ce stade, vous devriez d'ailleurs avoir des problèmes d'assise, mais vous pouvez aussi ne rien ressentir à ce niveau et ce sont vos « reins » qui signaleront l'anomalie. Pour éviter ces maux, l'idéal est d'avoir une selle réglée à l'horizontale.

