Bike Fitting

Technopathie liée à la selle

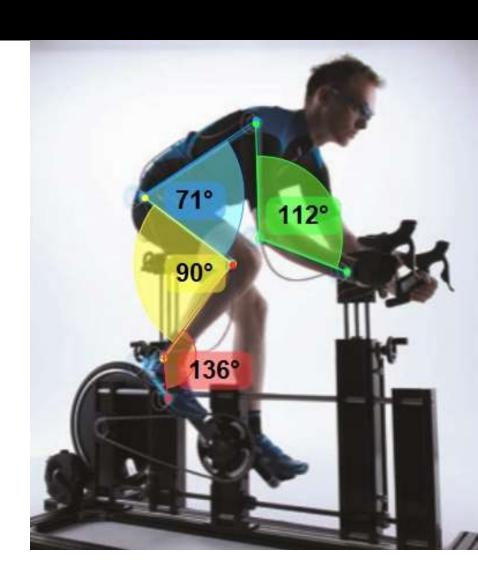
Samedi 4 février 2023





Programme

- 1. Intérêt du Bikefit?
- 2. Spécificité du cyclisme
- 3. Approches & réglages lors d'un bikefit
- 4. Réglages de la selle
- 5. Pressions de selle
- 6. Influence de la position
- 7. Importance du mouvement
- 8. Chemin inverse



1. Quel est l'intérêt d'un bikefit ?

- Confort
- Prévention des blessures
- Optimisation de la performance







2. Spécificité du cyclisme

Sport porté

- > Partie importante du poids du cycliste qui repose sur la selle
- > Appuis quasi-statiques supportant le poids du corps
- > Rôle stabilisateur du tronc gainage (contraction isométrique)

Mouvement cyclique

- > Amplitude articulaire
- > Travail musculaire essentiellement concentrique (sauf en position « danseuse »)

3. Approche & réglages lors d'un bikefit

2 philosophies:

1. Anglo-Saxonne - matérielle

Adaptations matérielles aux problèmes rencontrés

2. Latine - posturale

Adaptation de la posture pour résoudre les problèmes

3. Belge

Compromis entre les 2 approches

3. Approche & réglages lors d'un bikefit

Positionner un cycliste revient à déplacer 3 points d'interface :

1. Selle

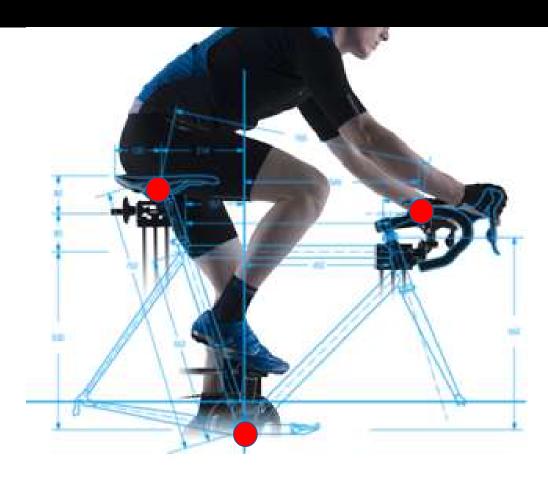
Point statique de support du poids (+/- 70%)

2. Cintre

Point statique de support du poids (+/-30%) et de stabilisation des mouvements parasites

3. Pédales

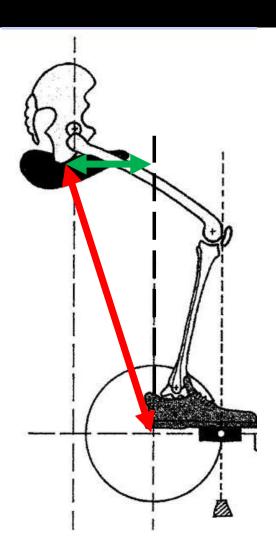
Point de transmission de la puissance au vélo



4. Réglages de la selle

Les 2 réglages de position sont :

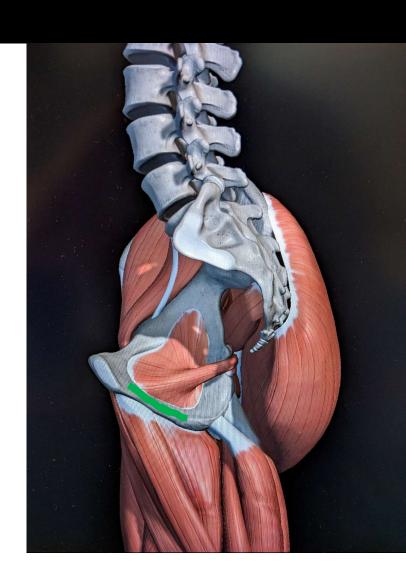
- 1. La sortie de selle (hauteur)
- 1. L'angle de selle (recul)



5. Pressions de selle

Forme de la selle :

Dépend du type de position
Angle du dos

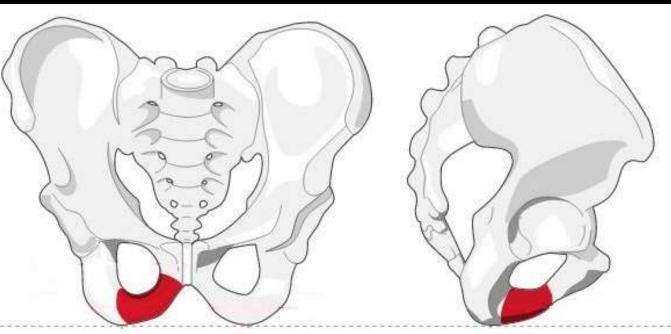


5. Pressions de selle

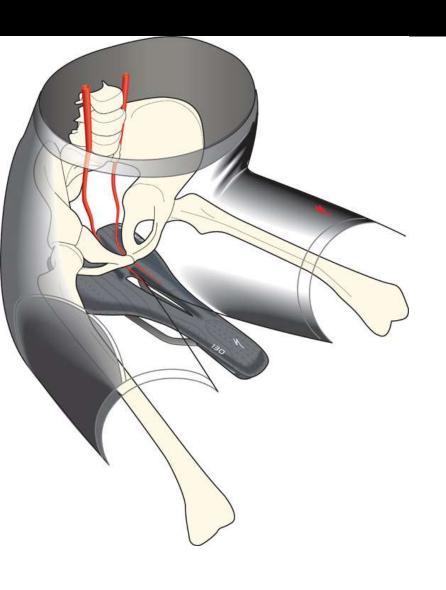
Forme de la selle :

Dépend du type de position
Angle du dos



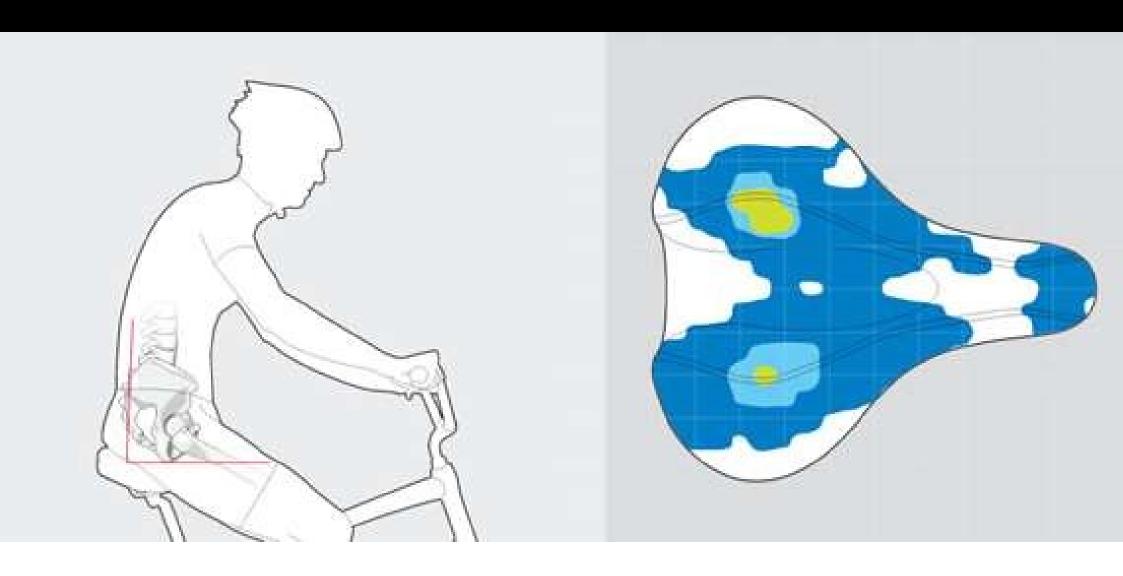


5. Pressions de selle

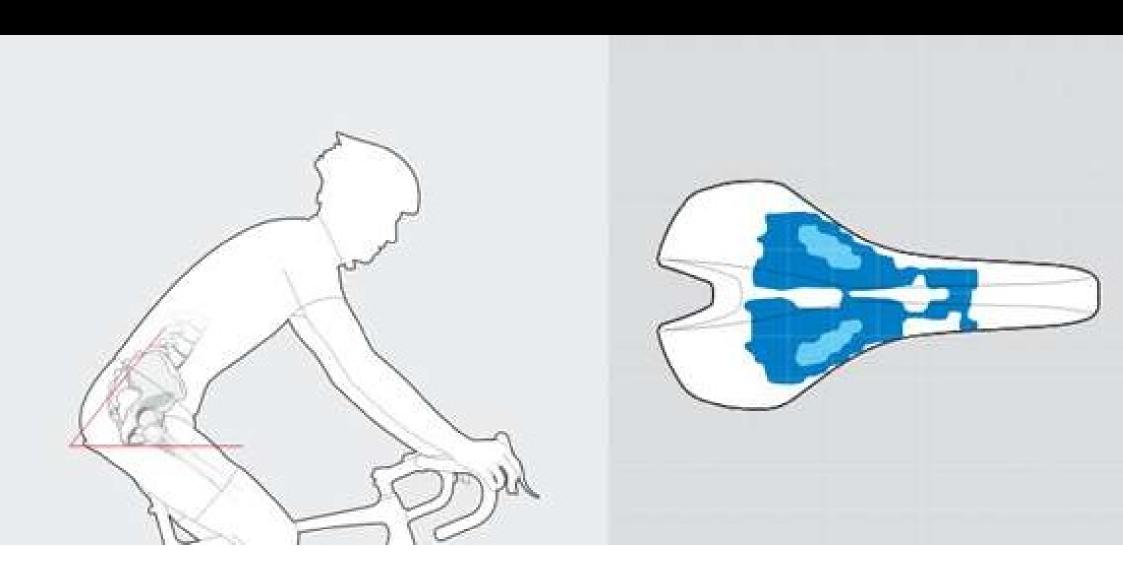




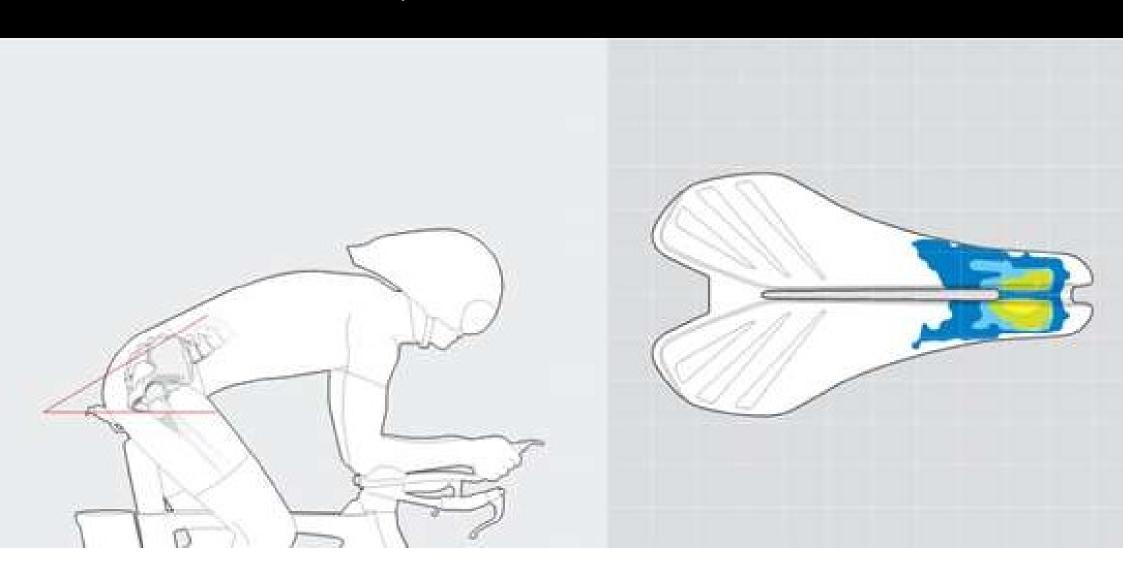
6. Influence de la position



6. Influence de la position



6. Influence de la position



7. Importance du mouvement

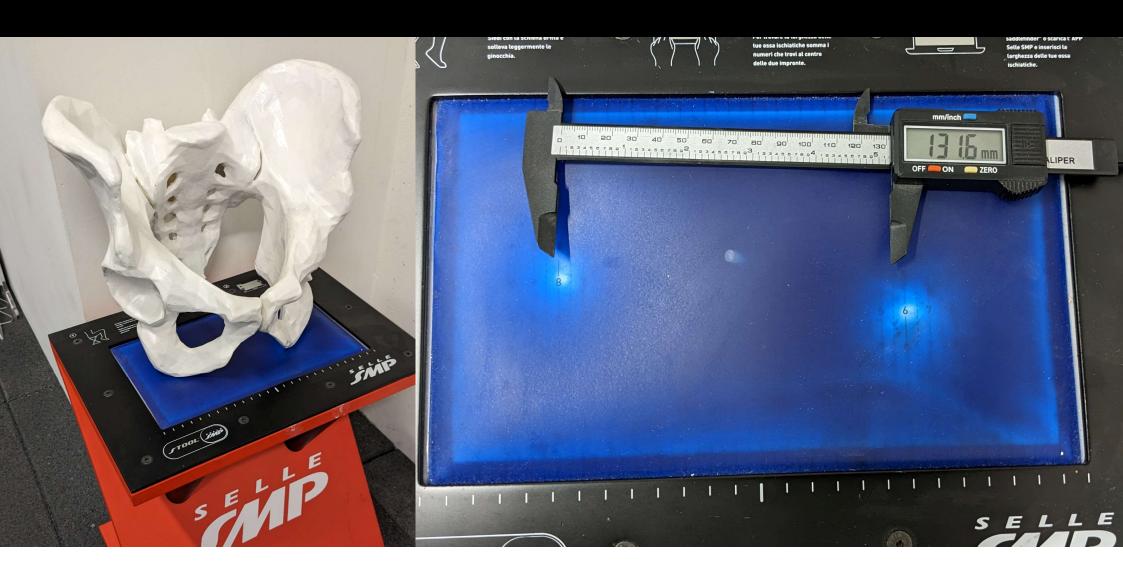
Méthode statique

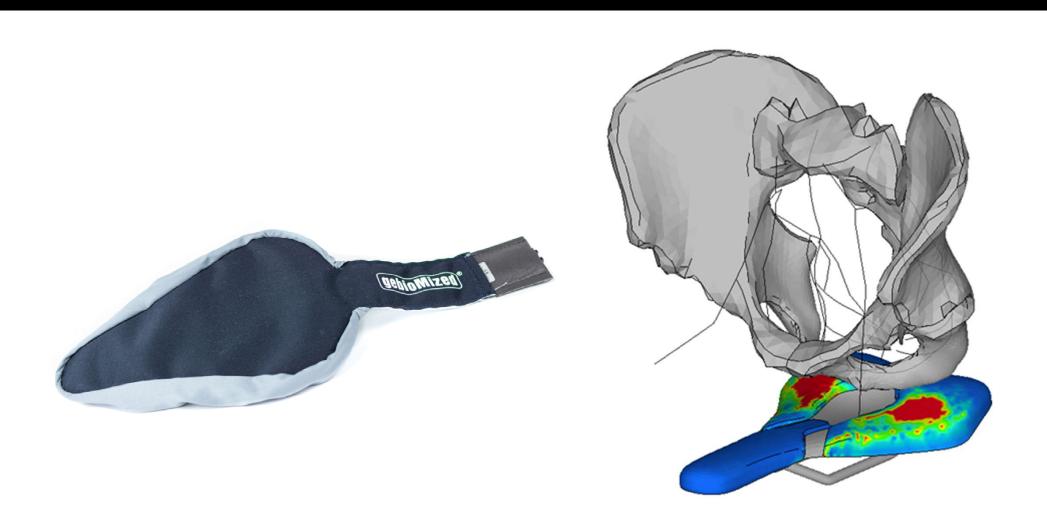
- > mesure de l'écartement des ischions
- déduction de la forme approximative des branches ischio-pubiennes

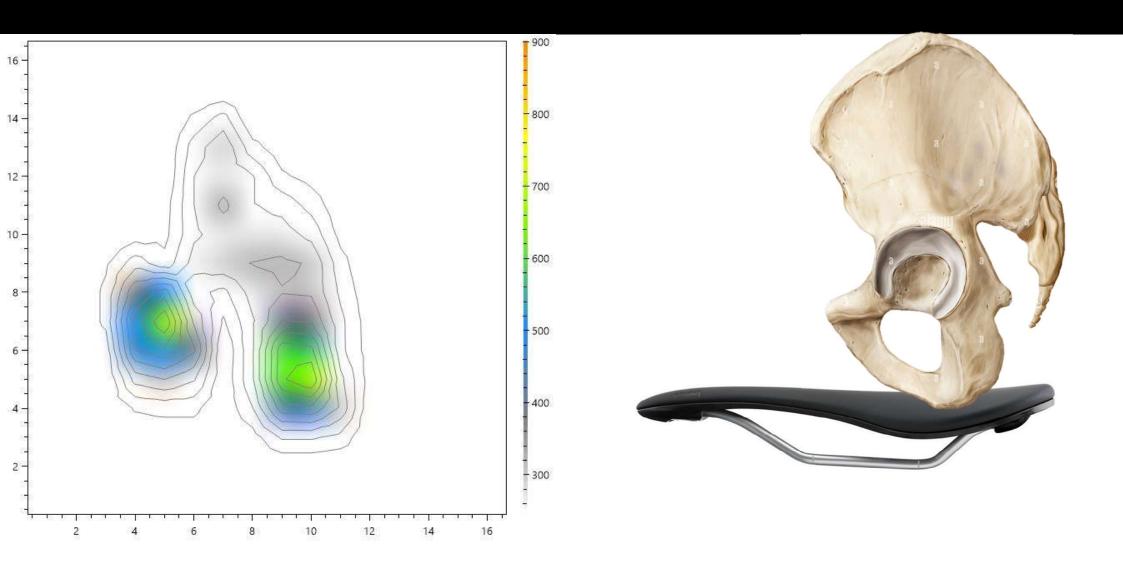
Méthode dynamique

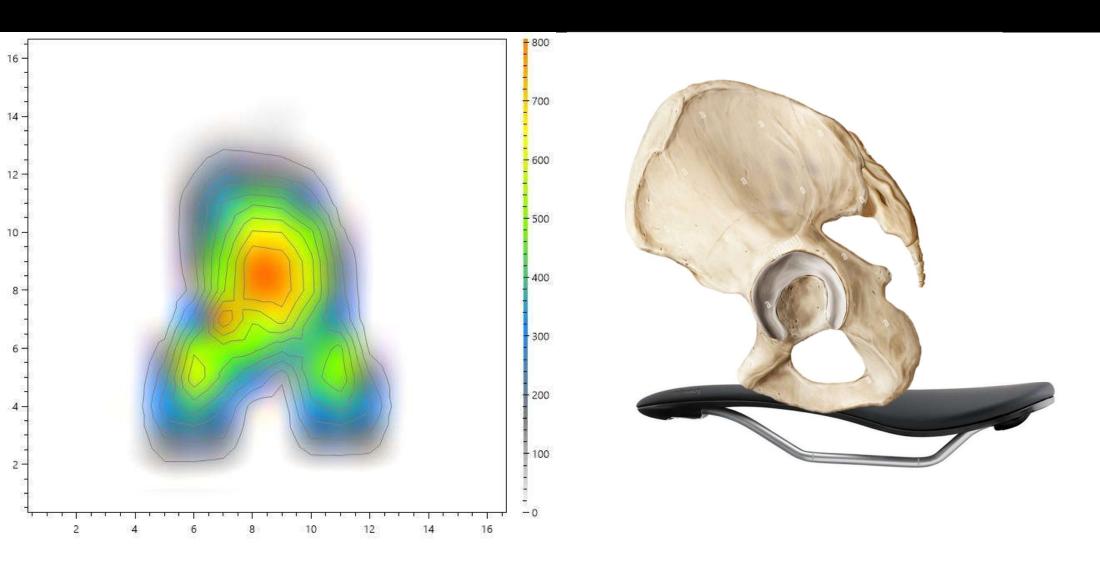
- > tapis de prise des pressions apposé sur la selle
- > vue dynamique des appuis
- Feedback direct des pressions en fonctions du type de selle, angle et position générale

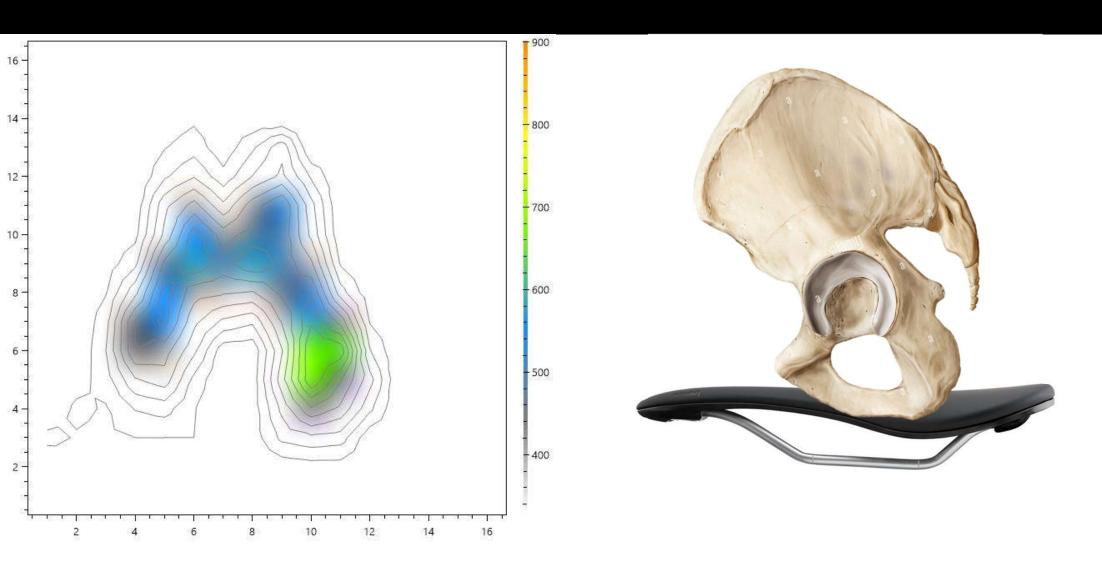
7. Importance du mouvement – méthode statique







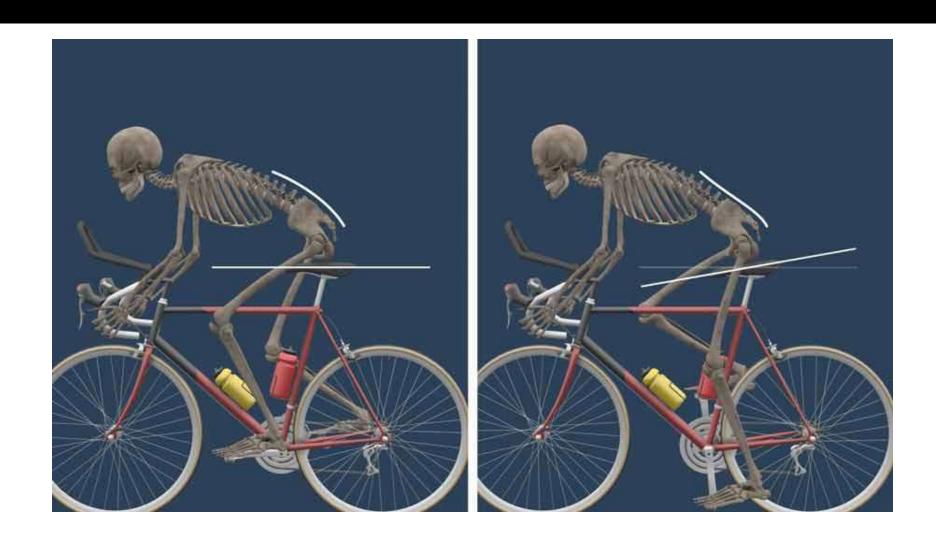




8. Chemin inverse



8. Chemin inverse



Merci de votre attention

