

IL EXISTE DE NOMBREUSES PATHOLOGIES EN CYCLISME, EN VOICI QUELQUES-UNES

Douleurs de la cuisse :

Douleurs aiguës à chaque coup de pédale

Aux adducteurs :

- selle trop large au niveau de sa partie avant

Aux quadriceps :

- recul de selle trop faible
- selle non horizontale, le bec pointe vers le bas
- selle trop basse

Aux ischio-jambiers :

- hauteur de selle trop importante
- pied trop engagé sur la pédale

Douleurs aux genoux :

Douleurs sur le devant de la rotule :

- hauteur de selle trop faible
- recul de selle trop faible
- manivelles trop longues

Douleurs au niveau de la face externe de la rotule :

- hauteur de selle trop importante

Douleurs au niveau de la face interne du genou :

- mauvais appui du pied sur la pédale

Douleurs au mollet :

Etirement continu dans le haut du mollet lorsque l'on pédale assis, et qui s'atténue lorsque l'on est en danseuse.

Douleur faisant souvent suite à un changement de chaussures ou au remplacement de la selle.

- hauteur de selle trop importante
- chaussures inadaptées (vérifier épaisseur de la semelle et de la cale)

Douleurs aux pieds :

Feu aux pieds, engourdissement des orteils :

- mauvais appui sur la pédale
- mauvais réglage des cales
- cale mal fixée
- serrage des chaussures inadaptées
- forme des chaussures inadaptées
- longueur des manivelles inadaptées
- différence de longueur au niveau des jambes
- mauvais recul de selle

Engourdissement de la verge et indurations périnéales:

- trop grande souplesse de la selle
- croissant de la selle trop étroit (compression)
- croissant de la selle trop large (échauffement)
- selle montante ou descendante
- mauvais recul de selle
- allonge inadaptée (la cote donnant l'allonge se mesure du bec de selle au sommet des poignées de freins)

Blocage aux niveaux des reins, lombalgie :

- différence de longueur des membres inférieurs
- selle trop haute
- châssis de la selle faussé
- axe de pédale tordu
- mauvais réglage des cales

Douleurs au niveau des épaules :

- cintre désaxé
- cocottes mal alignées
- hauteur de selle trop importante
- allonge inadaptée (trop grande ou trop petite)

Fatigue des cervicales :

- différence de hauteur selle/cintre inadaptée (trop grande ou trop petite)
- allonge inadaptée (trop grande ou trop petite)
- cocottes mal alignées
- cintre désaxé
- largeur de cintre inadaptée (trop grand ou trop petit)

Douleurs au coude :

**Apparaissent au fil des kilomètres et sur des mauvais revêtements.
L'articulation se bloque tandis que la pointe du coude devient douloureuse. Ce type de souffrance est souvent associé à des douleurs cervicales ou dorsales, voire musculaires au niveau des cuisses.**

Allonge inadaptée :

Si on ressent de la pression sur les bras, augmenter l'allonge
Si les bras sont tendus, diminuer l'allonge

Distance selle/cintre trop grande :

Si aucune douleur n'est ressentie au niveau des membres inférieurs, ni au niveau de l'assise, avancer un peu la selle et monter la potence

Bras non fléchis :

Jouer sur l'inclinaison du cintre (pour obtenir un peu plus de jeu angulaire au niveau du coude, et mieux amortir les secousses)

Engourdissement des doigts :

Les doigts s'engourdissent lorsque les mains sont posées au creux du cintre. La sensation de fourmillement ne s'atténue qu'en changeant de position.

Mauvaise orientation du cintre :

- Diminuer l'angulation du poignet en position basse

Mauvais positionnement de la selle :

- Vérifier que la selle ne plonge pas vers l'avant (excédant de poids sur les mains)
- cintre trop court
- forme de cintre inadaptée

Si cela se produit avec les mains aux cocottes

Mauvais positionnement des cocottes :

- jouer sur la hauteur des cocottes (s'assurer que le poignet n'est pas exagérément cassé lorsque les mains sont posées dessus)

Point de coté :

Le guidon est trop étroit, les bras et coudes sont collés au corps
(La largeur extérieure du guidon doit être égale à la largeur des épaules)