



Bonjour,

INFORMATION CYCLO (msg de l'organisateur)

Bonjour,

Je me permets de vous écrire afin de vous faire part d'un évènement "cyclo" pour le mois de septembre prochain, qui pourrait vous intéresser ainsi que vos collaborateurs ou vos proches, à savoir le Tour de Corse Audax.

Il s'agit d'un magnifique circuit qui vous permettra de terminer la saison cycliste en beauté et par la même occasion de découvrir la Corse, terrain de jeu idéal pour les cyclistes.

Je vous remercie d'avance de l'intérêt que vous porterez à cette information, par ailleurs, n'hésitez pas à le transmettre à vos contacts susceptibles d'être attirés par ce séjour sportif.

Sportivement

LE VOURC'H Damien
Europe Active

PS: n'hésitez pas à me contacter pour toutes informations complémentaires sur ce tour ou sur nos autres circuits que vous pourrez retrouver sur notre site internet.

<http://www.velo-corse.com/fr/>

INFORMATION VAUCLUSIENNE (msg de l'organisateur)

Pour ceux qui ne sont pas encore inscrits.
Pensez-y.

2 nouveaux parcours, chronométrés ou en randonnées non chronométrés.

4 ravitaillements.

Plus de renseignements sur notre site: [La Vauclusienne.fr](http://LaVauclusienne.fr)

REMARQUE : Nombreux sont les forums sur le cyclisme et les sites internet qui " parlent de position du cycliste ". Bien souvent les informations sont obsolètes. Cependant qui est responsable en cas de pathologie handicapante ?

MECACOTE et la piste :

<http://www.blogg.org/blog-60387-billet-1146563.html>

MECACOTE et la route :

<http://francois-lamiraud.blogg.org>

MECACOTE c'est la position de tous les cyclistes pour toutes les activités du cyclo camping au plus haut niveau professionnel sans oublier le triathlon.

A VOIR :

<http://www.sdmag.com/sachez-que-3/>

<http://www.yopdf.com/troubles-posturaux-d'origine-dentaire-pdf.html>

www.personal-sport-trainer.com/documentation-sportive/index.php/category/Cyclisme -

www.velo-club.net/links.php?op=viewlink&cid=6&orderby=titleD

www.communique-de-presse-gratuit.com/sujets-de-presse/ergonomie-cycliste/

http://triathlonperformance.onlinetri.com/index.php?page_id=3528/

<http://www.medicalorama.fr/phpbb/ucp.php?mode=activate&u=1648&k=3XL6B2D8SV>

[http://www.medecinedusportconseils.com/2010/05/09/soigner-une-douleur-cest-bien-en-trouver-la-cause-cest-beaucoup-mieux/comment-page-1/#comment-900-](http://www.medecinedusportconseils.com/2010/05/09/soigner-une-douleur-cest-bien-en-trouver-la-cause-cest-beaucoup-mieux/comment-page-1/#comment-900)

<http://www.nordtri.info>

COMMENT SELECTIONNER UN CADRE EN FONCTION DE SA PUISSANCE

A partir d'Etude en RDM et des tests effectués par la revue LE CYCLE sur les cadres de vélo nous avons pu en déduire que pour choisir son cadre il fallait essayer de respecter ce tableau des flexions sous charge statique:

PUISSANCE	DEF_AV	DEF_AR	DEF_Boite
150 w	18.54	6.24	1.34
200 w	16.11	5.56	1.17
250 w	13.69	4.89	0.99
300 w	11.26	4.21	0.82
350 w	8.84	3.54	0.64
400 w	6.41	2.86	0.47
450 w	3.99	2.19	0.29
500 w	1.56	1.51	0.12

Il faut lire DEF= Déformation sous charge suivant protocole du Journal LE CYCLE

DEF_AV = DEFORMATION AVANT

DEF_AR = DEFORMATION DE L'AR

DEF_BOITE= DEFORMATION DE LA BOITE DE PEDALIER

DEF en mm / Puissance en Watts

Pour choisir un vélo il faut s'assurer que :

- la géométrie permettra de trouver sa position sans déséquilibre (répartition des charges AV / AR correcte)

- la "rigidité" ou la "nervosité" seront en adéquation avec la pratique

[la pratique a ses exigences propres et demande de la part du sportif une mise en œuvre des moyens mécaniques plus ou moins importante. Ainsi le cyclotouriste voudra avant toute chose " visiter et prendre des photos donc marcher ; la performance ne sera pas l'objectif principal " alors que le coureur qui fait le prologue du tour de France aura d'autres ambitions qui seront de rejoindre l'arrivée en moins de temps possible . Les objectifs cyclistes qui différencient les pratiques différencient les positions pour une même personne.]

Source LE CYCLE + MECACOTE

NOUVEAU : Comparateur de vélo (<http://www.comparateur-de-velo.com>) est le premier site internet qui permet de comparer aussi bien un VTT, un vélo de route,

Si vous recevez ce message en double signalez le : be.mecacote@gmail.com

PARTENARIAT : MECACOTE recherche des partenaires en FRANCE et EUROPE ou USA pour développer l'ACADEMY MECACOTE dans tous les Pays ..pour :

- favoriser la pratique du cyclisme de loisir ou de compétition.....
- tisser une toile de professionnels de sante complémentaires aux études posturales (ostéopathe / podologues / nutritionnistes / entraineurs)
- tisser une toile de professionnels pour assister les cyclistes où qu'ils soient
- développer de nouvelles solutions pour le cyclisme

Pour ceux qui ont fait une EP MECACOTE il faut penser au suivi :

(SAEP) <http://mecacote.discutbb.com/liste-228091-36354-0-SUIVI-APRES-ETUDES-POSTURALES-MECACOTE-SAEP-.html>