

Bonjour,



Mecacote souhaite vous donner des informations utiles ...

---

**COUP DE COEUR :**

Ce mois-ci mon coup de cœur va à l'association " LES VELOS DE L'ESPOIR " Dont le but est de récolter des fonds pour aider la lutte contre les maladies orphelines.

" Parce que nous avons la chance d'avoir une bonne santé ..utilisons-la au service des autres "

Visitez le site <http://www.lesvelosdelespoir.com>, encouragez les ou aidez les en achetant un produit sur leur boutique.

Une maladie orpheline concerne moins d'une personne sur 2000.....

---

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 ou d'erreur gravissime ? Ne serait il pas temps de penser à réglementer [ assurance RC pour les dommages ] tout ce qui va avoir une incidence sur la santé du sportif. A méditer .....

---

**REMARQUE :**

A la lecture ce mois ci de quelques revues cyclistes [ Acheteur Cycliste / CYCLO PASSION , CYCLOCOACH ] je souhaitais apporter quelques informations complémentaires .

**VELO POUR FEMMES :**

Suite la parution de l'Acheteur Cycliste de Juin 2010 et de l'article sur les vélos pour femmes ( pages 34/46) je souhaitais réagir et apporter un complément d'informations .

En effet, les vélos qui sont présentés dans leur plus petite taille [ 44 /48 ] ont un angle de tube de selle de 74.5 à 76 ° avec une direction dont l'angle de

douille est a  $70.5 / 71^\circ$  , ceci avec des roues de 28" .

Manifestement ces vélos là sont faits pour des hommes.

En effet , les particularités morphologiques des femmes sont qu'à tailles égales elles ont un entre jambe plus grand que les hommes et donc souvent des cuisses plus longues mais aussi en contrepartie un buste plus court .

De fait , les angles pour les cadres sont plus couchés pour le tube de selle et plus court pour le tube horizontal . Cela conduit inévitablement à devoir utiliser des roues de 650 pour avoir une direction qui rende le vélo maniable et stable contrairement au vélo en 700 avec un angle de douille de  $70^\circ$  .

Voici quelques statistiques tirées de mes archives concernant les femmes dont la taille est comprise entre 153 et 168 cm

Angle de tube de selle  $< 73$  degrés = 50%

Angle de tube de selle entre 73 et 74 degrés =  $40^\circ$

Angle de tube de selle  $> 74$  et  $> 75^\circ$  =  $10^\circ$

RAPPORT MORPHOLOGIQUE EJ / T pour des femmes dont la taille est inférieure a 170 cm .  
Si le rapport est inférieur a 0.475 le vélo en 650 est "pratiquement obligatoire " .

Moyenne des rapports morphologiques 0.472..pour les femmes qui roulent en 650 MECACOTE

Je note que les femmes ont été oubliées des constructeurs de vélos de série cela laisse de la place aux constructions artisanales

---

#### REGLAGE DE LA SELLE :

Le réglage de la selle est un point capital pour le cyclisme . Non seulement il faut parler de la hauteur mais aussi du Recul De Bec De Selle. Ces deux réglages ayant une double fonction:

- assurer la transmission maximum de la force - favoriser la fréquence de pédalage
- éviter les pathologies des genoux

Pour cela il vaut mieux avoir une "selle haute et pas trop reculée " pour pouvoir franchir le point mort haut facilement.

Pour l'HORIZONTALITE de la selle il vaut mieux que le bec de selle plonge légèrement pour éviter les compression du périnée .

Cependant pour vérifier si l'inclinaison est correcte : il suffit de pédaler sans les mains sur une route

plate Si le bec est trop incliné on glissera vers l'avant. Eviter de faire remonter le bec car vous aurez une grande chance de vous blesser a chaque descente ou, pour la sécurité vous roulez mains e bas du cintre..

---

#### TENDON D'ACHILLE & FEU AUX PIEDS :

Mon expérience dans ce domaine m'a démontre que :

- pour le tendon d'Achille souvent le problème venait d'un engagement des cales insuffisant
- pour le feu aux pieds bien souvent le problème est celui du réglage des cales et de la taille des chaussures

RAPPEL : pour acheter une paire de chaussures il faut y aller le soir ( quand les pieds sont " gonflés ) avec deux paires de chaussettes. Avec des chaussettes fines le pied doit être maintenu dans la chaussure et si vous ajouter une paire de grosses chaussettes il doit être légèrement serre.

Pour connaitre la longueur totale extérieure de la chaussure cette dernière devrait ne pas excéder la longueur du pied + 8 mm.

Si la chaussure que vous essayez serre votre coup de pied chercher un modèle plus large ( shimano / sidi )

Je prépare un dossier avec les informations sur les chaussures mais si vous voulez m'aider je pourrais vous envoyer un document a remplir sur vos chaussures et vous communiquer la valeur d'engagement de vos cales gratuitement pour cette aide que vous m'apporteriez ( mail réf NL 1106210 a [be.mecacote@gmail.com](mailto:be.mecacote@gmail.com) ]

Ne pas oublier les semelles internes de qualité que nous proposons : PODOCYCLE ..Elles remplaceront avantageusement les semelles d'origine ( sous réserve que votre pied ne soit pas serre ).Pour commander : donner la longueur totale de votre semelle et sa largeur y compris pour votre pied .

---

#### VENTE DE VELO SUR INTERNET :

Dans la mesure du possible il faut essayer de respecter la réglementation en vigueur NF EN 14781 ( pour les vélos de course ) et le décret 95-937.

---

DIETETIQUE : La saison bat son plein aussi est il bon de rappeler que MECACOTE propose les produits HONEY SPORT Energie Effet immédiat et retard , les compléments alimentaires Guarana, Ginseng , Eleuthérocoque mais que nous proposons après les avoir testés et validés les produits SIS NOCTE et GO GEL ( intéressant en fin de parcours lorsqu'on manque d'eau ) les barres WCUP Guarana et

banane et les sachets WCUP. ( nous mettrons la boutique a jour ).

---

#### CONTROLE CAPABILITE CADRE DU MARCHE :

ce service existe chez mecacote mais il faut les bonnes informations pour les géométrie et les cotes de position validées :

- Hauteur axe / axe / - inclinaison tube de selle en ° -longueur tube horizontal - longueur de la douille
- déport du chariot de tige de selle
- Longueur de l'EAV ..etc.

---

#### 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

Source LE CYCLE + MECACOTE

---

TECHNIQUE : sur CYCLO PASSION du mois lisez les pages 24 a 27 sur la rigidité des cadres ...

-----

Si vous recevez ce message en double signalez le .

-----

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 et podologues )
- tisser une toile de professionnels pour assister les cyclistes lorsque ceux-ci se déplacent
- développer de nouvelles solutions pour le cyclisme

-----

Le forum <http://mecacote.discutbb.com/> ne fonctionne plus .

Voici le forum de remplacement en place provisoirement :

<http://mecacote-concept.xooit.com/>

Dés qu'une solution pour être totalement indépendant sera en place je le ferai savoir par la newsletter

[www.mecacote.com](http://www.mecacote.com)

Pour me Contacter si besoin : [be.mecacote@gmail.com](mailto:be.mecacote@gmail.com)

-----