



L'ASSM de St MEDARD EN JALLES organise :

PEDALER EN MEDOC-Souvenir JM Derruau 2010 le 19 Septembre prochain.

3 parcours de 50, 80 et 100 km sont proposés, ravitaillements sur la route, cadeaux et tombola sont au programme de cette randonnée, ainsi qu'un parcours "famille" de 25 km

Contact :

Dominique PELLETAN

assm.cyclotourisme@free.fr

05 56 05 09 63

Notez que les clubs et l'ASSM en particulier participent activement au développement du cyclisme et que de nombreux bénévoles encadrent les jeunes dans cette pratique .

Venez nombreuxDépart de ST MEDARD EN JALLES 33...

Suite a notre newsletter précédant "sur les problèmes de pieds chez le cycliste" il ressort que le plus difficile pour les cyclistes c'est de trouver des chaussures adaptées..

Les vélocistes ont peu de produits et que beaucoup laissent tomber la marque SIDI au profit de Mavic qui semble revenir en force.

Les ventes sur Internet peuvent se faire lorsque vous avez déjà utilisé le modèle de la marque que vous souhaitez acquérir .

Ne pas oublier que la chaussure est l'interface entre le cycliste et le vélo . De plus ce point est fixe .

L'ensemble des forces servant à avancer passe par la chaussure.

Pour 100 km de plat effectué à 30 Km/h sur un développement moyen le cycliste aura du appuyer avec 75T sur la pédale droite et 75T sur la pédale gauche.

Ce n'est pas négligeable aussi faut il faire le bon choix et adopter le bon réglage.

Pour tous ceux qui auraient eu du mal à lire le fichier .docxs demander le fichier en .pdf.

CHANGER SES CHAUSSURES : on changera ses chaussures lorsque le confort aura diminué et que le pied sera moins bien maintenu.

[le pied doit être maintenu mais pas serré]

CHANGER LES CALES : on changera les cales LOOK lorsque au minimum un témoin d'usure aura disparu .

SEMELLE : idéalement on remplacera ses semelle interne par les semelles podocycle .

ATTENTION : les chaussures specialized ont une particularité qui est d'avoir la semelle inclinée pour redresser et aligner la jambe. (certains modèles)

Ce n'est pas valable pour tous les cyclistes.

ETUDE POSTURALE : si cette dernière est utile voire indispensable pour la route elle peut être un plus incontestable en VTT cela même si la position n'est pas aussi " fixe " que sur la route...

Pour faire une EP PAR RELAIS Internet il faut remplir les informations suivantes :

http://www.mecacote.com/calcul_position.htm (dossier complet)

<http://www.mecacote.com/Telechargement/MESURE%20morphologiques.zip> (détail pour les mesures morphologiques)

Envoyer 3 photos de profil sur le vélo actuel avec les réglages actuels :

- photo de profil de la gauche mains au cintre pédale gauche en bas
- photo de profil de la gauche mains au cocottes pédale gauche en Avant à l'horizontale
- photo de profil de la gauche mains au creux du cintre pédale gauche en bas talon tombant jambe vers l'AR tendue

Les mesures morphologiques + les photos + l'étude vont me permettre d'apprécier la position du cycliste et d'analyser sa courbure vertébrale .

- Le Suivi Après Etudes Posturale d'une année sera là pour ajuster et corriger les petits détails.[
contact via forum www.artisansducycle.fr]

NOUVEAUTE : le K-Taping est une thérapie novatrice disposant d'un éventail de possibilités
d'applications très larges .

Formateur pour la France OLIVIER MAGNIER : titoubernie@hotmail.com

www.k-taping.fr à tester pour améliorer la fonction musculaire, soutenir les articulations, réduire
les douleurs , ainsi que pour activer le système lymphatique.

[nb : blessé au dos depuis une chute en 1973 j'ai pu tester les bienfaits du K Taping]

Vous avez certainement vu les athlètes aux championnats d'Europe avec ces bandages de couleur
bleu ou rouge. Demandez à votre Ostéopathe pou
kiné pour minimiser les arrêts.

]

A Vendre matériel neuf

Cardiofrequencemetre Ciclosport HAC5 = 175 euros
Cadre Alu taille XL = 300 euros
Cadre Alu taille M = 300 euros
Fourche carbone pivot acier 1" pour cadre M = 50 euros
Cadre Titane Taille M = 1200 euros
Cadre Alu Taille S = 300 euros
Cadre carbone Taille M = 1500 euros (avec fourche)

Contact : be.mecacote@gmail.com

RESEAU PRO : CHANGEMENT D'ADRESSE

Vincent ASTIER

Ostéopathe

change d'adresse de cabinet :

Vincent ASTIER

Ostéopathe

8 rue du général giraud
31200 toulouse
Tél : 06.12.71.48.96
decompress31@orange.fr
