



## MONDIAUX HANDISPORT

Podium de Jacky GALLETAUD que nous félicitons

Le handisport est très peu médiatisé, peu de revues cyclistes en font part, peu de forum en parlent en dehors de [www.artisansducycle.fr](http://www.artisansducycle.fr).

<http://www.artisansducycle.fr/ipb/index.php?/topic/70-mondiaux-handisport>.

Jacky, comme François, a une position Mecacote.

## CYCLISME ELITE

Félicitations aussi pour François Lamiraud qui accumule les bonnes performances et les victoires.

[http://www.artisansducycle.fr/ipb/index.php?/topic/71-cyclisme-elite/page\\_pid\\_314\\_st\\_0&#entry314](http://www.artisansducycle.fr/ipb/index.php?/topic/71-cyclisme-elite/page_pid_314_st_0&#entry314)

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## ETUDES POSTURALES GAGNEES SUR LES EPREUVES CYCLOSPORTIVES

Pour ceux qui ont gagné une Etude Posturale Mecacote sur une cyclo sportive [ 100 lots à se partager sur 12 épreuves en 2010 ] vous devrez vous inscrire sur le forum pour les échanges et le suivi [ [www.artisansducycle.fr](http://www.artisansducycle.fr) > S A E P ]

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## CYCLISME SUR ROUTE

650 / 700, Pour Qui ? pour Quoi ?

La réalisation d'un cadre pour roues de 650C est possible quelque soit la taille du cycliste. Cependant, pour les cyclistes hommes ou femmes suffisamment grands (au-delà de 175cm), les roues de 650C( 26") n'apportent pas d'avantages "significatifs" au niveau du comportement dynamique du vélo dans des conditions de pratique "standard".

En revanche, grâce à une circonférence inférieure de 16cm par rapport à la roue de 28", à vitesse égale la roue 650 tourne plus vite et procure un avantage réel en côte( montée ) mais aussi en descente .

Pour les cyclistes mesurant moins de 1,68m la réalisation d'un cadre en "28"" ne permet pas de respecter les angulations nécessaires à un comportement dynamique optimal du vélo.

Souvent il faut incliner la douille de direction ce qui rend le vélo " sous vireur " et donc "dangereux" en descente rapide et tortueuse.

Pour les femmes dont la particularité, à taille égale , est d'avoir un EJ plus grand qu'un homme et un buste plus court , dès 170 cm il faut penser au 650 ( 26" ) pour avoir un vélo qui soit géométriquement parfaits et dynamique .

De plus les roues en 26" n'apportent que des avantages avec une solidité supérieure..reste juste le prix car les meilleures roues a pneus dont le poids est de 1400 g environ coûtent entre 750 et 900 euros en montage artisanal avec contrôle de la tension des rayons. [ le prix d'une paire de roue de série ]

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

#### PROFESSIONNELS ET MARQUES

Participez au forum [www.artisansducycle.fr](http://www.artisansducycle.fr) pour présenter vos nouveaux produits.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

#### OSTEOPATHES / PODOLOGUES / KINES

Sur le site [www.mecacote.com](http://www.mecacote.com) > Le Réseau Pro nous avons identifié une liste de spécialistes de la santé qui peuvent intervenir pour compléter les Etudes Posturales .

En effet l'EP peut ne pas toujours résoudre tous les problèmes du " bipède " qui prend place sur un vélo. Parfois il faut d'autres avis et d'autres enquêtes pour solutionner tous les problèmes.

Nous avons choisi de faire appel à ces professionnels de la santé qui , nous n'en doutons pas , participeront au forum.

Max Baudel est venu nous présenter l'avantage procuré par le film à très grande vitesse pour analyser le mouvement.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## CHOIX DES CHAUSSURES

Suite à notre newsletter précédente nous avons été interpellés par SIDI et sommes en attente de leur réponse.

La réponse de la marque est très intéressante pour nous .

Nous ne manquerons pas de " publier " cette réponse prochainement.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## REGLAGE DES CALES

Nous pensons avoir répondu a tous ceux qui nous ont sollicité pour le réglage des cales mais si ce n'était pas le cas faites le savoir.

La conclusion est que souvent les cyclistes ne savent pas régler les cales, Souvent les cyclistes n'ont pas les bonnes mesures pour les doigts de pied (méta : terme mal utilisé pour désigner les phalanges mais largement usité en cyclisme ) Souvent les semelles internes sont de mauvaise qualité.

Les semelles PODOCYCLE remplacent avantageusement les semelles d'origine pour peu que le pied ne soit pas serré dans la chaussure.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## EQUILIBRE SUR UN VELO

Lorsqu'un cycliste se plaint d'inconfort sur le vélo ou de vibrations dans le vélo en descente souvent " l'équilibre de l'ensemble roulant " est en cause.

Lorsque votre position ne provoque aucune gêne ou aucune tendinite lorsque vous faites des efforts correspondant à votre pratique mais qu'en descente le vélo se met a vibrer il faut vérifier " l'équilibre «.

Pour cela il suffit de peser l'ensemble cycliste + vélo et ensuite de prendre un annuaire des PTT pour

y poser la roue Avant et poser la roue Ar sur une balance ( puis monter sur le vélo ).

Ainsi vous pourrez vérifier simplement que les charges sont correctement réparties ( 60%AR/40AV ou 50%AR/50%AV) .

Si malgré cela le vélo vibre toujours il faudra regarder du cote des bagues sous potence ( trop nombreuses ) de la potence ( pas assez rigide ) ; il faudra aussi regarder la selle : est elle très en AR sur une tige à fort déport ?

Enfin lorsque le vélo est " esthétique " avec une potence qui ne " jure pas " ( ni trop courte ni trop longue ), avec une selle maintenue par le milieu des rails c'est que l'ensemble est très probablement " équilibré " .

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

DIVERS PHOTOS :

Photos de vélo et diverses

<http://www.flickr.com/photos/blondeau0657/>

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*