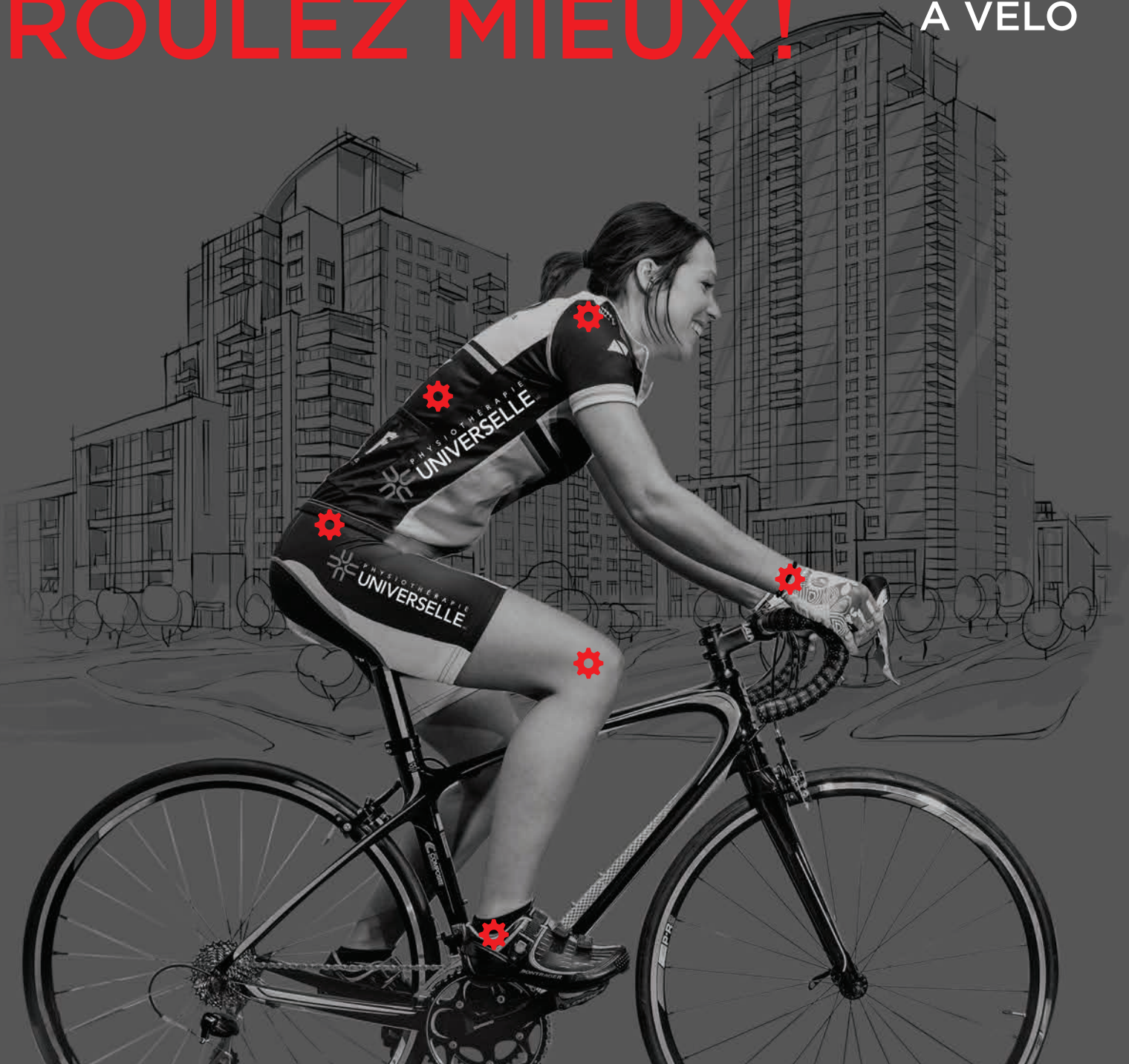


# ROULEZ MIEUX! À VÉLO

## Roulez mieux et plus longtemps!

Physiothérapie Universelle vous propose le guide *Roulez mieux* afin de prévenir l'apparition d'inconforts lors de la pratique du vélo. Nous avons répertorié pour vous les zones d'inconforts fréquemment rapportées par les cyclistes et les enthousiastes du vélo et sur lesquelles on nous demande souvent d'intervenir. Notre expertise permet d'affirmer que les exercices ciblés en plus d'un positionnement adéquat qui respectent les principes de base, viendront à bout de la plupart des douleurs ressenties. Toutefois, si celles-ci persistent malgré un positionnement optimal, un professionnel de la physiothérapie devrait être consulté afin de préciser la nature du problème.



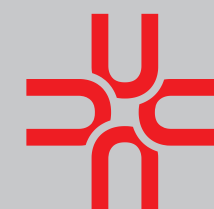
NOUS JOINDRE

PHYSIOTHÉRAPIE UNIVERSELLE  
20 cliniques dans le Grand Montréal  
T : 514-990-9299



Consultez notre site Web pour trouver  
la clinique la plus près de chez vous!

[Physiotherapieuniverselle.com](http://Physiotherapieuniverselle.com)

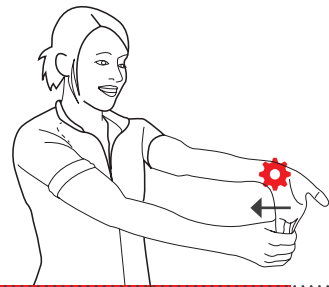


PHYSIOTHÉRAPIE  
UNIVERSELLE<sup>MD</sup>

## Zones mains et poignets

### EXERCICES D'ÉTIREMENTS

\* Si vous avez des douleurs avant ou pendant les exercices, cessez et consultez un professionnel de la santé



Paume de main vers l'avant.

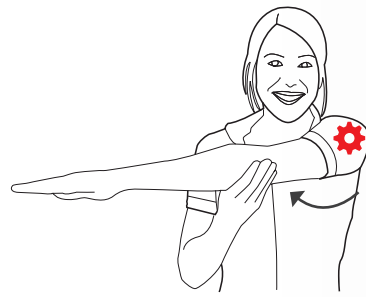
Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 3 fois par poignet



Paume de main face à vous.

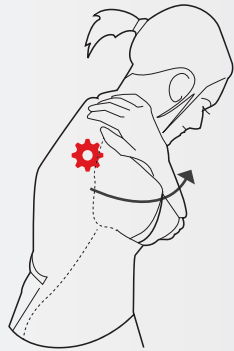
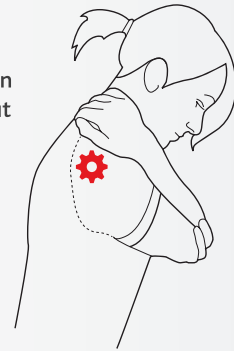
Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 3 fois par poignet

## Zones cervicale, dorsale et épaules



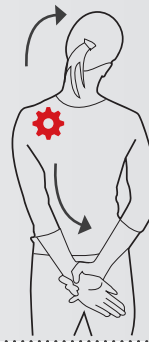
Amenez le bras vers vous à l'horizontal à l'aide de l'autre main jusqu'à sensation d'étirement tout en inspirant et en expirant.

Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté



Placez la main droite du côté droit du cou puis tirez votre coude droit avec le bras gauche, tout en inspirant et en expirant.

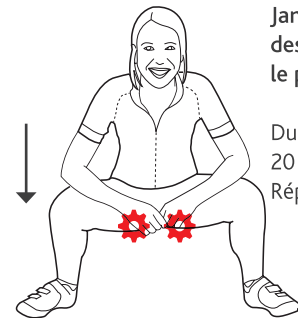
Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté



Placez le membre supérieur gauche derrière le dos et tirez le vers la fesse opposée en inclinant la tête.

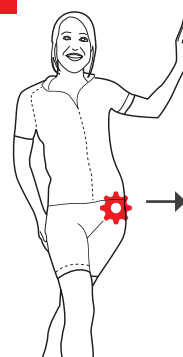
Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté

## Zones lombaire, bassin et périnée



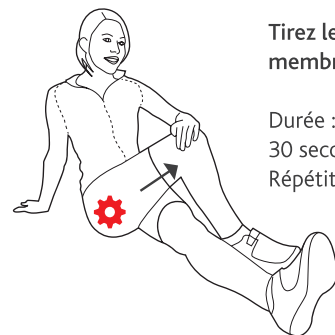
Jambes écartées, descendez le bassin le plus près du sol.

Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 3 fois



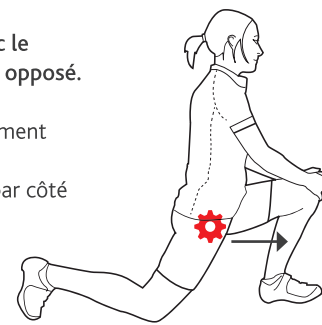
Une fois les membres inférieurs croisés, rapprochez la hanche le plus près possible du mur.

Durée : tenir 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté



Tirez le genou avec le membre supérieur opposé.

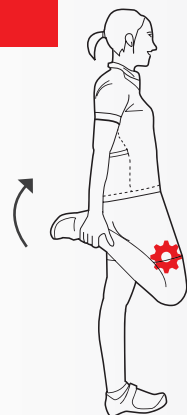
Durée : tenir fermement 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté



Avancez votre hanche sans trop courber la région lombaire.

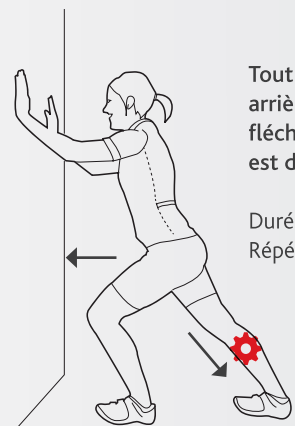
Durée : tenir 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté

## Zone genoux



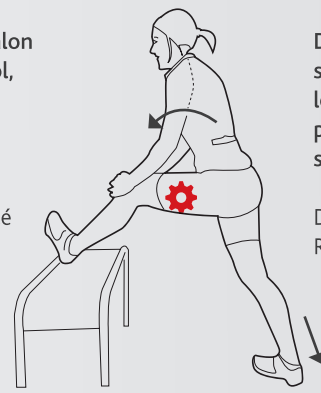
Tirez le plus possible, votre cheville vers la fesse en évitant de creuser le dos.

Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 2 à 3 fois par côté



Tout en conservant le talon arrière fermement au sol, fléchissez le genou qui est devant.

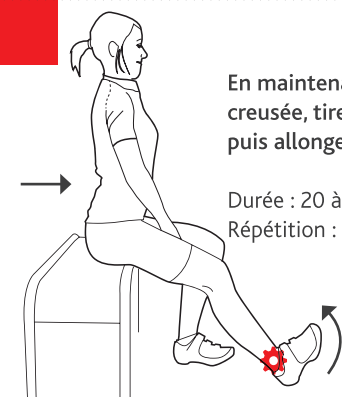
Durée : 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté



Déposez un talon sur une surface élevée, maintenez le pied tiré vers vous et penchez le corps vers l'avant sans trop plier le dos.

Durée : 30 secondes  
Répétition : 3 fois par côté

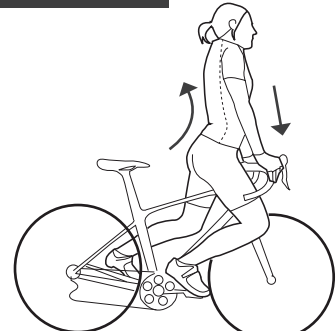
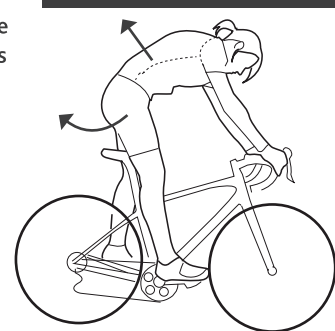
## Zones pieds et chevilles



En maintenant la région lombaire creusée, tirez les orteils vers vous puis allongez la jambe.

Durée : 20 à 30 secondes  
Répétition : 2 à 3 fois par côté

### Exercices posturaux



Même si le positionnement de votre vélo est parfait, sur de longues distances, varier sa posture élimine les inconforts diffus.

Pour chacun des exercices, tenir 15 secondes tout en inspirant et expirant profondément. Répétez au besoin.

## CONSEILS EN ERGONOMIE

- > Gardez les articulations relâchées
- > Gardez un angle neutre au niveau du poignet
- > Evitez de crispier les mains sur le guidon



- > La selle est trop inclinée vers l'avant?
- > La selle est trop avancée?
- > La potence est trop longue?
- > Le guidon est trop bas?

- > Gardez les épaules et les coudes relâchés
- > Utilisez les muscles abdominaux pour se soutenir
- > Variez la position de vos mains sur le guidon



- > Le cadre du vélo est trop long?
- > La potence est trop courte?
- > La largeur du guidon est inadéquate ou celui-ci est mal centré?
- > La selle est trop haute?

- > Assurez-vous de poser vos ischions sur les monticules de la selle
- > Visez une cadence avoisinant les 80-100 rpm
- > Gardez votre bassin bien stable sur la selle
- > Pédalez avec vos membres inférieurs et non avec vos hanches



- > Le nez de la selle est-t-il relevé, la selle est-elle trop reculée ou trop haute?
- > Vous avez une inégalité de longueur d'un de vos membres inférieurs?
- > Le guidon est trop bas?
- > Le cadre est trop long?
- > Les caractéristiques de la selle sont inadéquates?

- > Assurez-vous de garder l'alignement : hanches, genoux et pieds, dans le même axe.
- > Conseil de pro : commencez chaque sortie par 15 minutes de réchauffement à basse intensité



- > La selle est trop basse ou trop haute?
- > L'ajustement des cales est inadéquat?
- > Les manivelles du pédalier sont trop longues?
- > Le choix des braquets est inadéquat?
- > La cadence de pédalage est inférieure à 80 tours/minute?

- > Assurez-vous de transmettre la puissance de vos membres inférieurs aux pédales pendant tout leur cycle de 360°. En plus de pousser, vous ajouterez de l'efficacité en tirant sur la pédale lors de sa remontée. Votre coup de pédale sera ainsi optimisé!



- > Les souliers sont inadéquats?
- > L'ajustement des cales est inadéquat?
- > La selle est trop haute?
- > Les manivelles du pédalier sont trop longues?