

FICHE CONSEILS : SOLUTIONS RAPIDES & DIAGRAMME DE DÉPANNAGE

Ces conseils sont à appliquer une fois que le matériel est vérifié (consultez la fiche spécifique)

L'ensemble de ces conseils généraux ne remplacent en aucun cas une prise en charge globale et n'engage pas la responsabilité de L'AR.E de Pédaler

	Zone de douleur / Problème	Explications envisageables	Solutions
Membre inférieur - Pied	Engourdissement des pieds	Pieds trop serrés	Augmenter la taille des chaussures Utiliser des chaussures plus larges sur l'avant du pied et/ou limitant la compression au niveau du cou du pied Semelles plus fine ou individualisées avec un podologue du sport
	Douleur au cou du pied	Chaussure trop serrée à ce niveau avec la languette qui vient appuyer sur la zone, notamment lorsque la pédale est en haut et/ou flexion dorsale du pied trop importante	Remplacer les chaussures pour un modèle offrant plus de confort à ce niveau, davantage ouvertes : les chaussures de la marque Lake offrent peu de contrainte à ce niveau Couper une partie de la languette avec des ciseaux (soudis très présent sur les chaussures de la marche Sidi) Semelles plus fine ou individualisées avec un podologue du sport Revoir l'engagement des cales (trop avancées) ainsi que la hauteur de la selle (trop basse) : la cheville peut alors travailler dans une mauvaise amplitude
	Douleurs aux pieds	Pression trop importante sur le bord externe du pied, ou autre soudis de point de pression maximale	Chaussures trop serrées ou trop étroites sur l'avant : c'est souvent le cas pour les morphologies présentant une largeur importante sur l'avant des pieds. Utiliser des chaussures "wide" (shimano, lake, specialized proposent des modèles spécifiques) Semelles individualisées avec un podologue du sport
	Crampes au pieds	Pieds trop serrés Pieds pas assez maintenus (les orteils travaillent plus pour garder de la stabilité)	Augmenter la taille des chaussures ou les desserrer Semelles plus fine ou individualisées avec un podologue du sport Diminuer la taille des chaussures, semelles plus épaisses ou individualisées avec un podologue du sport
	 Tendon d'Achille	Flexion plantaire maximale trop importante Les chaussures ne sont pas adaptées Beaucoup de dénivelé positif (faibles cadence, mobilisation de la cheville plus importante) - Travail en force trop important	Revoir l'engagement des cales (souvent, trop avancées) Revoir les réglages de la selle (souvent trop basse) Remplacer les chaussures pour un modèle plus en lien avec la morphologie Réduire le volume d'entraînement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage
Membre inférieur - Genou	 Devant du genou (antérieur)	Sollicitation trop importante des quadriceps, flexion trop importante des genoux Travail en force trop important Amplitude de travail du genou trop importante	Monter la selle et/ou la reculer Revoir l'engagement des cales Réduire le volume d'entraînement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Passer sur des manivelles plus petites
	 Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse)	Extension maximale de la jambe trop importante Rotation externe du pied trop importante (talon trop proche du cadre) Pieds trop éloignés du cadre	Baisser la selle Pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Remplacer les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable Diminuer le déport : rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures afin de rapprocher les chaussures des manivelles
	 Bord interne de la rotule	Contraintes trop importantes sur le bord interne de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses	Réduire le volume d'entraînement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Selle trop basse ou trop avancée Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Consultez un spécialiste
	Bord externe de la rotule	La même chose mais sur le bord externe	La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre
	 Derrière le genou	Sollicitation trop importante des ischio-jambiers (extension trop importante du genou)	Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales
	 Extérieur du genou (latéral) - Bandelette ilio-tibiale	Rotation interne du pied trop importante (talon trop éloigné du cadre) Pieds trop proches du cadre Frottement de la bandelette lié à une mauvaise hauteur de la selle	Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Remplacer les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Augmenter le déport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures afin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers" Contrôler la hauteur de la selle

FICHE CONSEILS : SOLUTIONS RAPIDES & DIAGRAMME DE DÉPANNAGE

Ces conseils sont à appliquer une fois que le matériel est vérifié (consultez la fiche spécifique)

L'ensemble de ces conseils généraux ne remplacent en aucun cas une prise en charge globale et n'engage pas la responsabilité de L'AR.E de Pédaler

	Zone de douleur / Problème	Explications envisageables	Solutions
Bassin	Douleurs lombaires	Chaine musculaire postérieure trop mise en tension	Réduire la potence Lever le poste de pilotage Baisser la selle (et éventuellement l'avancer)
		Buste trop incliné vers l'arrière (rétroversion)	Incliner la selle vers l'avant
		Instabilité du bassin, déhanchement	Utiliser une selle plus adaptée : pour gagner en stabilité, les formats de selles larges et courtes sont à privilégier Consultez un podologue du sport
	Douleurs aux hanches	Flexion trop importante de la hanche	Réduire la potence Relever le poste de pilotage Lever la selle
		Amplitude articulaire trop importante	Diminuer la longueur des manivelles Contrôler la hauteur de la selle
		Mauvais alignement hanche / genou / cheville	Ajuster la rotation et le déport des cales Selle mal réglée Consultez un podologue du sport
		Dysplasie de hanche et une multitude de choses	Consultez un spécialiste
Assise	Compression du périnée (avant de la selle)	Trop de pression sur l'avant et le bec de la selle	Incliner la selle vers l'avant Baisser la selle Remonter le guidon Changer de selle pour un modèle plus adapté
		Cuissard de mauvaise qualité & frottements	Utiliser un cuissard de meilleure qualité Utiliser de la crème NOK de chez Akileine
	Douleurs à l'arrière de la selle aux points d'appui	Trop de pression sur l'arrière de la selle	Selle trop inclinée vers l'arrière Changer de selle pour un modèle plus adapté
		Cuissard de mauvaises qualités & frottements	Utiliser de la crème NOK de chez Akileine Utiliser un cuissard de meilleure qualité
	Irritation à l'intérieur des cuisses	Selle trop large	Utiliser une selle plus étroite, notamment au niveau du bec
		Cuissard de mauvaise qualité & frottements	Utiliser un cuissard de meilleure qualité Utiliser de la crème NOK de chez Akileine
Membre supérieur	Epaules - Cervicales	Trop de poids sur les bras	Incliner la selle vers l'arrière Réduire la longueur de la potence et reculer la selle Relever le poste de pilotage
		Ouverture des bras trop importante	Réduire la longueur de la potence Relever le poste de pilotage Réduire le recul de la selle
		Epaules trop fermées	Augmenter la largeur du guidon
	Engourdissement / Douleurs aux poignets et aux mains	Tensions trop importantes aux cervicales comprimant certaines racines nerveuses	Réduire la longueur de la potence Remonter le guidon Une multitude d'autres choses
		Trop de poids sur les poignets	Incliner la selle vers l'arrière Réduire la longueur de la potence
		Mauvaise prise des poignées	Contrôler la hauteur des poignées Réduire la longueur de la potence si les poignées sont difficiles d'accès
		Guidoline de mauvaise qualité	Revoir le modèle de guidoline