

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

Engourdissement des pieds Pieds top senés Obliger de Chassures pour un models dirates avec un prodiciogue du sport Chassure trop senée à ce miveau avec la langueste qui Douleur au cou du pied (vieit appuper sur la zone, notamment longue la piedal en en haut de joui flexion donaire du ped trop importante en haut de joui flexion donaire du ped trop importante practice de la monte. Sell Douleurs aux pieds Pieds top senés Crampes au pieds au pied		Zone de douleur / Problème	Explications envisageables	Solutions
Douleurs aux pieces Tendes up jeed Douleurs aux pieces Crampes au pieces Crampes au pieces Crampes au pieces Tendo of Architic Tendo of Architic Tendo of Architic Devant du genou (anatérieur) Tendo of Architic Devant du genou (anatérieur) D	mbre inférieur - Pied	Engourdissement des pieds	Pieds trop serrés	Augmenter la taille des chaussures
Chaissure trop servié à ce n'éveau avec la languette qui donnt appoyer sur la zone, notamment lonque la pétale de n'éveau avec les languette qui vent appoyer sur la zone, notamment lonque la pétale de n'haut et/ou fleson dosale du pied trop importante en haut et/ou fleson dosale du pied trop importante en haut et/ou fleson dosale du pied trop importante en haut et/ou fleson dosale du pied trop importante en la languette avec des ciseaux (poutis très présent sur les chaussures de la nambé Seil) **Douleurs aux pieds **Pression trop importante sur le bord externe du pied, ou autre societ de point de pression manamile **Pression trop importante sur le bord externe du pied, ou autre societ de point de pression manamile **Crampes au pieds **Pression trop importante sur le bord externe du pied, ou autre societ de point de pression manamile **Trendon d'Achille **Pression from importante sur le bord externe du pied, ou autre societ de point de pression manamile **Semicinate de la nature la sur la desta de la sequette de la stabilité ou desta chaussures ou la desseurer service propriété (shimano, lake, apsicialized proposent des modèles agrader de la stabilité ou desta chaussures ne sont pas adaptées **Pression plantaire maximale trop importante **Erendon d'Achille **Trendon d'Achille **T				compression au niveau du cou du pied
Pieds trop serves Crampes au pieds Pieds pas assez maintenus (les orteils travallent plus pour Diminure la taile des chaussures, semelles plus épaisses ou individualisées avec un podologue du sport Revoir l'engagement des cales (souvent, trop avancées) Revoir l'engagement des cales (souvent, trop avancées) Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Remplacer les chaussures pour un modée plus en lien avec la morphologie Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Remplacer les chaussures pour un modée plus en lien avec la morphologie Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Remplacer les chaussures pour un modée plus en lien avec la morphologie Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Revoir l'engagement des cales Revoir l'engagement des cales en l'entre des la voir le la cale des les estatéeurs des cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les		Douleur au cou du pied	vient appuyer sur la zone, notamment lorsque la pédale est	davantage ouvertes : les chaussures de la marque Lake offrent peu de contrainte à ce niveau Couper une partie de la languette avec des ciseaux (soucis 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
Pieds trop eloging save up podologue du sport Fieds pas assez maintenus (iles orteils travaillent plus pour Diminure la taile des chaussures, semeiles plus épaisses ou individualisées avec un podologue du sport Fieds pas assez maintenus (iles orteils travaillent plus pour Diminure la taile des chaussures, semeiles plus épaisses ou individualisées avec un podologue du sport Fieds pas assez maintenus (iles orteils travaillent plus pour Diminure la taile des chaussures, semeiles plus épaisses ou individualisées avec un podologue du sport Fieds trop avancées) Fieds trop de de la stabilité Frendon d'Achitte Fencour l'engagement des cales (souvent trop basse) Fieds trop de de nével positif (filibles cadence, mobilisation top importante des genoux Fravail en force trop importante Augmenter la cadence de pédalage Passes sur des manivelles plus petites Augmenter la cadence de pédalage Passes sur des manivelles plus petites Reduite evolume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours validonnés Augmenter la cadence de pédalage Passes sur des manivelles plus petites Reduite le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours validonnés Reduite le volume d'entrainement le cadence de pédalage Passes sur des manivelles plus petites Reduite le volume d'entrainement le salon du cadre Remplace les cales de la foute de la route de la route de la route de la route de pedalage se le les est régistes les sont usées. Diminuer la liberte angulaire si elle est régistable Diminuer les cales et ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberte approcher les cales de l'extérieur des chaussures est la procurs validonnés Derrière le genou la travail en force et les parcours validonnés Derrière le genou la maniferation du cadre Derrière le genou la maniferation du cadre Derrière le genou la maniferation du		Douleurs aux pieds		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, spécialized proposent des modèles spécifiques)
Pleds pas a assez maintenus (les orteils travaillent plus pour librarium la taille des chaussures, semelles plus fine ou undridudissées avec un podologue du sport. Fleids pas a assez maintenus (les orteils travaillent plus pour librarium la taille des chaussures, semelles plus épaisses ou individualisées avec un podologue du sport. Fleids pas a assez maintenus (les orteils travaillent plus pour librarium la taille des chaussures, semelles plus épaisses ou un podologue du sport. Fleids pas a daptées a le les chaussures pour les des les couvent trop avancées). Revoir les réglages de la selle (souvent trop basse). Revoir les réglages de la selle (souvent trop basse). Remplace les chaussures pour modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures pour modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures pour modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures pour modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures pour modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures pour modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures un modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace es chaussures un modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace les chaussures un modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace les chaussures un modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace les chaussures un modèle plus en lien avec la morphologie. Remplace les extreuites en la recurre valiannés. Remplace les extreuites en la recurre valiannés. Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valiannés. Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valiannés. Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valiannés. Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valiannés. Reduire le déport : approcher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les cales crous parancée. Dernière le genou	₽		Diada tran asrrás	Augmenter la taille des chaussures ou les desserrer
Pieds pas assez maintenus (les orteils travaillent plus pour Diminuer la taille des chaussures, semelles plus épaisses ou individualisées avec un padologue du sport Flexion plantaire maximale trop importante Tendon d'Achille Les chaussures ne sont pas adaptées Revoir l'engagement des cales (souvent trop basse) Devant du genou (antérieur) Travail en force trop importante des quadriceps, flexion trop Montroir selle et/ou la reculer mortante des genoux Travail en force trop importante Patte d'oie Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Bord interne de la rotule Bord interne de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Derrière le genou Bord externe de la rotule La même chose mais sur le bord externe Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Derrière le genou Extérieur du genou (latéral) Bord externe de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Derrière le genou Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-cibiale Pieds trop proches du cadre Pie		Crampes au pieds	Fleds trop series	Semelles plus fine ou individualisées avec un podologue du sport
Tendon d'Achille Les chaussures ne sont pas adaptées Les chaussures ne sont pas adaptées Revolur les réglages de la selle (souvent trop basse) Remblacre les chaussures pour un modèle plus en lien avec la morphologie Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnes Sollicitation trop important des quadriceps, flexion trop Monter la selle et/ou la reculer importante des genoux Travail en force trop important Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnes Augmenter la cadence de pédalage Amplitude de travail du genou trop importante Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Bord interne de la rotule Bord interne de la rotule Derrière le genou Rotation externe du pied trop importante et la rotule Derrière le genou Rotation interne de la rotule Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibibale Rotation interne du pied trop importante et la sort une de la rotule Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibibale Rotation interne du pied trop importante et la sort une de la rotule Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibibale Pieds trop proches du cadre Rotation interne du pied trop importante et la rotule Pivoter la cade pour élopigner le talon du cadre Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les par		Crampes au pieus		un podologue du sport
Tendon d'Achille Les chaussures ne sont pas adaptées Beaucoup de dénivelé positif (fablies cadence, moisse rogalapéer les chaussures pour un modée plus en lien avec la morphologie norce trop important en force trop important et se genou. Sollicitation trop importante des quadriceps, flexion trop Monter la selle el/ou la reculer importante des genous misser au de la cadence de pédalage Devant du genou (antérieur) Devant du genou (antérieur) Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Bord interne de la rotule Derrière le genou Derrière le genou Bord externe de la rotule Extérieur du genou (latérar) Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latérar) Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latérar) Bandelette ilio-tibiale Révoir positif (sibiale de chouse) Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Protecte la cale pour éloigner le talon du cadre Protecte la cale pour éloigner le talon du cadre Protecte la cale pour éloigner le talon du cadre Derrière le genou Derrière le genou Derrière le genou Bord externe de la rotule Extérieur du genou (latérar) Bandelette ilio-tibiale Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valle les chaussures des manivelles. Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valle les chaussures des manivelles. Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valle les chaussures des manivelles. Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valle les chaussures des manivelles d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valle les chaussures des manivell		Tendon d Achine	Elevion plantaire maximale trop importante	
Devant du genou (antérieur) Devant du genou (antérieur) Travail en force trop importante des quadriceps, filesion trop importante (au proportante) Extérieur du genou (latéral) Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Devante de genou Bord externe de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de genou Bord externe de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de genou Devante de genou Devante d'exterieur du genou (latéral) Bord externe de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop importante (as calce) Devante d'exterieur de scales de l'extérieur des chaussures des manivelles Devante d'ois pre le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Amplitude de travail du genou trop importante Extension maximale de la jambe trop importante Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Diminuer le déport : rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les chaussures des manivelles Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés Augmenter la cadence de pédalage Contraintes trop importantes sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devante la cale pour rapprocher le talon du cadre Réduire le volume d'entrainement, notamment le trava				
Devant du genou (antérieur) Patte d'oig (intérieur du genou, zone basse) Bord interne de la rotule Bord externe de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Devarère le genou Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Devarère le genou Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Contraintes trop importante des is chios jamblers (extension trop importante de genou) Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Exterieur du genou (latéral) Bord externe de la rotule				
Devant du genou (antérieur) Devant du genou (antérieur) Travail en force trop importante des quadriceps, flexion trop importante des genoux Revoir l'engagement des cales Réduire le volune d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Amplitude de travail du genou trop importante Passer sur des manivelles plus petites Baisser la selle Pototer la cale pour éloigner le talon du cadre Proter la cale pour éloigner le talon du cadre Remplacer les cales et volune d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Amplitude de travail du genou trop importante Passer sur des manivelles plus petites Baisser la selle Proter la cale pour éloigner le talon du cadre Proter la cale pour éloigner le talon du cadre Proter la cale pour éloigner le talon du cadre Proter la cale pour éloigner le talon du cadre Proter la cale pour éloigner le talon du cadre Proter la cale schaussures daminélles Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Augmenter la cadence de pédalage Reduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vailonnés Reduire le volume d				l ' '
Devant du genou (antérieur) Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Pieds trop éloignés du cadre Derrière le genou Derrière le genou Derrière le genou Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Destant du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Sollicitation trop importante des quadriceps, flexion trop importante (raion trop importante) Réduir le voluem de drainement, notamment le travail en force et les parcours valionnés Augmenter la cadence de pédalage Passer sur des manivelles plus petites Balsser la selle Privoter 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 dépont : rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les chaussures des manivelles Réduir le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours valionnés Augmenter la cadence de pédalage Selle trop basse ou trop avancée Constraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Derrière le genou Derrière le genou Derrière le genou Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre Pieds trop proches du cadre Revoir le sale et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Augmenter le déport : rapprocher le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Revoir le nagegement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Revoir le cale eventuellement l'avancer) Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre Pivoter la cale pour rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin d'éloigner les chaussures des manivelles. S			l i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	
Devant du genou (antérieur) Travail en force trop importante Amplitude de travail du genou trop importante Amplitude de travail du genou trop importante Amplitude de travail du genou trop importante Extension maximale de la jambe trop importante Amplitude de travail du genou trop importante Amplitude de travail du genou trop importante Amplitude de travail du genou trop importante Extension maximale de la jambe trop importante Baisser la selle Protor la cale pour éloigner le talon du cadre Remplacer les cales et/ou les pédalas si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable Diminuer le depont : rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les chaussures des manivelles 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 Consultez un spécialiste La même chose mais sur le bord externe Bord externe de la rotule Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers leater du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Died strop proches du cadre Pieds trop proches du cadre Pieds trop proches du cadre Remplacer les cales et/ou les pedalage Alignemeter le cadence de pédalage Selle trop basse ou trop avancée Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin de rappulaires el le est réglable. Augmenter le dépont : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin de rappulaires el le est réglable. Augmenter le	\vdash	Devant du genou (antérieur)		
Travail en force trop important Vallonnés				
Amplitude de travail du genou trop importante Extersion maximale de la jambe trop importante Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Rotation externe du pied trop importante (talon trop proche du cadre) Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop importante sur le 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 Bord externe de la rotule Derrière le genou Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Rotation externe du pied trop importante (talon trop importante) Extérieur du genou (latéral)- Pieds trop proches du cadre Extérieur du genou (latéral)- Pieds trop proches du cadre Passer sur des manivelles plus petites Baisser la selle Pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Contraintes trop importante de la rotule Contraintes trop importante de la rotule Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin de rappularier se ille est réglable. Augmenter le déport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"				vallonnés
Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Pieds trop éloignés du cadre Contraintes trop importantes sur le bord interne de la rotule Bord interne de la rotule Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Bord externe de la rotule Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Extérieur du genou (Latéral) - Bandelette ilio-tibiale				
Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Pieds trop éloignés du cadre Bord interne de la rotule Contraintes trop réparties sur le bord interne de la rotule Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Bord externe de la rotule Derrière le genou Derrière le genou Extérieur du genou (latéral) - Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral) - Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches 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 chaussures des manivelles Réduire le volume d'entrainement, notamment le travail en force et les parcours vallonnés. Augmenter la cadence de pédalage Selle trop basse ou trop avancée Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales ; pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales ; pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Remplacer les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Augmenter le cales pour éloigner le talon du cadre Pioter la cale pour éloigner le talon du cadre Contraintes trop importante du genou) Privoter la cale pour éloigner le talon du cadre Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le schaussures del noute de la pour les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Augmenter le dépont : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures des nanivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des 'spacers' 'spacers'.		10 Mari	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	· ·
Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse) Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop éloignés du cadre Pieds trop proche du cadre) 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 Diminuer la déport : rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les chaussures des manivelles Réduire le volume d'entrainement, 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 Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre Pieds trop proches du cadre Pieds trop proches du cadre Remplacer les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Remplacer les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Remplacer les cales et/ou les pédales si elles sont usées. Diminuer la liberté angulaire si elle est réglable. Augmenter le cader de pedralage Selle trop basse ou trop avancée Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Pistance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des 'spacers'				
Bord interne de la rotule Bord externe de la rotule Derrière le genou Derrière le genou Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral)- Bandelette ilio-tibiale Diminuer le déport : rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin de rapprocher les cales de l'extérieur des chaussures affin d'éloigner le scales extou 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 affin d'éloigner les cales extou les pédales si celles cales n'est pas suffisant il existe des 'spacers' Dieds trop proches du cadre Diminuer le déport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin d'éloigner les cales extou les pédales. Si cela n'est pas suffisant il existe des 'spacers'				
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 Bord externe de la rotule Derrière le genou Derrière le genou Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre Contraintes trop importante sur le bord interne de la rotule Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Remplacer les cales et/ou les pédalage Selle trop basse ou trop avancée Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 céport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"				angulaire si elle est réglable
Bord interne de la rotule Bord externe de la rotule Derrière le genot Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Bord interne de la rotule Contraintes trop importante sur le bord interne de la rotule Displasie fémoro-patellaire & une multitude de choses Consultez un spécialiste La même chose mais sur le bord externe La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Réduire le volume d'entraînement, notamment le travail en force et les parcours vallonés Augmenter la cadence de pédalage Selle trop basse ou trop avancée Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre Baisser la selle (et éventuellement l'avancer) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Réduire le volume d'entraînement, notamment le travail en force et les parcours vallonés Augmenter la cadence de pédalage Consultez un spécialiste La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Augmenter le déport : rapprocher le scales de l'intérieur des chaussures affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"			Pieds trop éloignés du cadre	
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	5			
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	ē	Bord interne de la rotule		· ·
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	Ė			Augmenter la cadence de pédalage
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	èrie			
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	i.			
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	bre		Dysplasie fémoro-patellaire & une multitude de choses	
Derrière le genou Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Sollicitation trop importante du genou) Sollicitation trop importante des ischios jambiers (extension trop importante du genou) Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"	E I	Bord externe de la rotule	La même chose mais sur le bord externe	
Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre	≥	Derrière le genou	(extension trop importante du genou) Rotation interne du pied trop importante (talon trop	
Revoir l'engagement des cales Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre Rotation interne du pied trop importante (talon trop éloigné du cadre) Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre Rotation interne du pied trop importante (talon trop éloigné du cadre) Revoir l'engagement des cales 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"				Distance selle-cintre trop importante, réduire la longueur de la potence
Rotation interne du pied trop importante (talon trop éloigné du cadre) Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches 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 affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"				
Extérieur du genou (latéral) - Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre angulaire si elle est réglable. Augmenter le déport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"		Extérieur du genou (latéral) Bandelette ilio tibiale		Pivoter la cale pour rapprocher le talon du cadre
Bandelette ilio-tibiale Pieds trop proches du cadre Augmenter le déport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin d'éloigner les chaussures des manivelles. Si cela n'est pas suffisant il existe des "spacers"				
"spacers"			Pieds trop proches du cadre	Augmenter le déport : rapprocher les cales de l'intérieur des chaussures affin
Frottement de la bandellette lié à une mauvaise hauteur de Contrôler la hauteur de la selle				"spacers"
la selle		<i>M</i>		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		Réduire la potence
		Chaine musculaire postérieure trop mise en tension	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 priviligier
			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
	Compression du périnée (avant de la selle)		Incliner la selle vers l'avant
Assise		Trop de pression sur l'avant et le bec de la selle	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 mauvaise qualités & frottements	Utiliser de la crème NOK de chez Akileine
			Utiliser un cuissard de meilleure qualité
		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
			lief / étroites et longues sont réservées aux athlètes souples et experts avec une
	position agressive, avec des changements fréquent de position sur la machine. Les selles plus larges / courtes et avec du relief sont favorables à une seule position fixe, réservées aux personnes moins souples nécessitant davantage de stabilité et aux positions plus relevées. Le relief de la selle a pour objectif de répartir les pressions, l'évidement n'est pas forcément la meilleure solution en cas de		
_	compression, it raut trouver le modele qui onre la bonne re	partition : l'évidement retire une surface possible de répartit	
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