

**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 remplace 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	 <b>Engourdissement des pieds</b>	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
	 <b>Douleur au cou du pied</b>	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
	<b>Douleurs aux pieds</b>	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
	<b>Crampes au pieds</b>	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
	 <b>Tendon d'Achille</b>	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	 <b>Devant du genou (antérieur)</b>	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
	 <b>Patte d'oie (intérieur du genou, zone basse)</b>	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
	 <b>Bord interne de la rotule</b>	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
	<b>Bord externe de la rotule</b>	La même chose mais sur le bord externe	La même chose, sauf pour les cales : pivoter la cale pour éloigner le talon du cadre
	 <b>Derrière le genou</b>	Sollicitation trop importante des ischios 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
	 <b>Extérieur du genou (latéral) - Bandelette ilio-tibiale</b>	Rotation interne du pied trop importante (talon trop éloigné du cadre) Pieds trop proches du cadre Frottement de la bandellette 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	 <b>Douleurs lombaires</b>	Chaîne 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	
	 <b>Douleurs aux hanches</b>	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	 <b>Compression du périnée</b>	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	
	<b>Douleurs à l'arrière de la selle aux points d'appui</b>	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	
	<b>Irritation à l'intérieur des cuisses</b>	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	
	<p>La selle doit être adaptée au genre, à l'agressivité de la position, à la souplesse, à la largeur du bassin. Les selles sans relief / étroites et longues sont réservées aux athlètes souples et experts avec une position agressive, avec des changements fréquents 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, il faut trouver le modèle qui offre la bonne répartition : l'évidement retire une surface possible de répartition et peut créer d'autres problèmes ailleurs</p>			
	Membre supérieur	 <b>Epaules - Cervicales</b>	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 Réduire la longueur de la potence
Ouverture des bras trop importante			Relever le poste de pilotage Réduire le recul de la selle	
Epaules trop fermées			Augmenter la largeur du guidon	
 <b>Engourdissement / Douleurs aux poignets et aux mains</b>		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	