

VÉLO PRENDRE POSITION

VOUS FAITES DU VÉLO DE ROUTE, MAIS N'AVEZ JAMAIS ENTENDU PARLER DU POSITIONNEMENT? VOICI PLUSIEURS BONNES RAISONS DE CHANGER DE POSITION.
_CATHERINE CARDINAL

LA BASE...

- Un bon positionnement consiste à régler la position des cales, de la selle et du guidon d'un vélo pour optimiser la performance du cycliste.
- On aligne les différents groupes musculaires pour leur permettre de performer à plein rendement.
- En analysant la morphologie, le comportement et les limites du cycliste, on peut ajuster un vélo de manière à maximiser les capacités et la maîtrise de son bolide.

L'ÉQUATION EST SIMPLE...

Bon positionnement = + de confort
+ de puissance
- de risque de blessures

POUR QUI?

Selon Benoît Fortier, spécialiste en analyse biomécanique et en positionnement ergonomique, chez Cycleforme, le *fitting* n'est pas nécessaire pour tout le monde : « Il n'est essentiel que si vous adoptez le vélo de route ». Si vous possédez un vélo hybride ou de montagne, nul besoin de payer pour un tel service.

DES BÉNÉFICES ASSURÉS :

Le cycliste de route garde la même position sur plusieurs kilomètres. Un bon réglage permet d'éviter la fatigue hâtive, accroît l'efficacité, les performances et le confort tout en diminuant les risques de blessures.

À QUI S'ADRESSER?

Un positionnement n'est pas une accumulation de calculs scientifiques. « On ne peut se fier que sur des mesures générales pour tenter d'ajuster un vélo », dit Benoît Fortier. Celui qui ajustera votre position doit cependant aller plus loin que la simple prise de mesures : il doit analyser le style et la morphologie du cycliste. Il est donc déconseillé de faire son propre positionnement. Si les connaissances ne vous font pas défaut, vous serez tout de même limité par votre propre subjectivité!

SAVOIR SI ON EST ENTRE DE BONNES MAINS

Toute boutique spécialisée devrait normalement offrir le positionnement à l'achat d'un nouveau vélo de route. Si ce n'est pas le cas, changez de boutique.

Pour savoir si on vous donne de bons conseils, notez les étapes d'un positionnement :

- Pour déterminer le choix du cadre, la position de la selle, du guidon et des cales, on doit mesurer l'entrejambe, la largeur de vos épaules et la longueur de vos bras (du majeur droit au majeur gauche).
- Ensuite, les mots clés sont : connaissance et observation. Si on vous positionne sans vous observer ou sans vous questionner sur votre style et vos buts, il y a un problème...
- Un expert en la matière doit posséder trois qualités essentielles :
// il est fin observateur
// il pose les bonnes questions
// il perçoit le positionnement comme quelque chose d'évolutif*

*Notez que si l'on vous conseille de revenir après avoir roulé quelques kilomètres, ce n'est pas pour vous faire dépenser mais plutôt par souci de bien vous conseiller.

COMBIEN ÇA COÛTE?

Un positionnement devrait coûter entre 90 \$ et 150 \$, selon ce qui est analysé et l'approche utilisée. En payant plus cher, vous obtiendrez un positionnement ergonomique avec analyse biomécanique de votre mouvement.

Merci à Benoît Fortier, spécialiste en positionnement ergonomique et biomécanique chez Cycleforme pour sa collaboration et ses précieux conseils. (cycleforme.com)

© Shutterstock

QUAND ON SAIT QUE RÉMI BEAUPRÉ :
FAIT DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DEPUIS PLUS DE 12 ANS,
A ATTEINT PLUSIEURS SOMMETS DES ADIRONDACKS,
A FRANCHI LE COL DE PUNTA UNION LORS D'UN TREK AU PÉROU,
A CAMPÉ AUX 4 COINS DU QUÉBEC.
ET QUAND ON SAIT QUE RÉMI BEAUPRÉ
EST GÉRANT ADJOINT CAMPING À LA CORDÉE,
ON SE DIT QU'ON PEUT SE FIER AUX CONSEILS
D'UN VRAI MORDU.


LA CORDÉE
Généreux de nature

2159, rue Ste-Catherine E., Montréal
2777, boul. St-Martin O., Laval
1595, boul. des Promenades, Saint-Hubert
514.524.1106 www.lacordee.com