Je prends soin de mon corps

Je me prépare à être actif

Fiche No 5/5

Parution: Lundi 11 février 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

La pratique du vélo assis est accessible à un très grand nombre de personnes et permet d'entretenir une bonne capacité cardiorespiratoire.

Le port d'un gilet réfléchissant*, d'un casque (obligatoire), de vêtements protecteurs et un éclairage efficace sont recommandés pour une pratique sécurisée.

Je règle et j'utilise efficacement mon vélo

Quelques conseils de réglage pour favoriser une bonne posture et améliorer mon confort au quotidien.

La bonne posture sur mon vélo

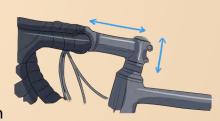
La hauteur de selle et le guidon doivent être réglés pour avoir une position d'aplomb, sans tension que ce soit en posture ou en mouvement.

Je règle la selle

- Assis, jambes tendues, pointes des pieds au sol.
- Je règle la selle à l'horizontale ou très légèrement inclinée vers l'avant, en particulier pour les femmes.

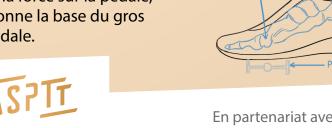
Je règle le guidon (si réglable)

- Je règle en hauteur, pour que ma position sur le vélo soit, bras relâchés, sans tension dans le bas du dos.
- Je règle l'inclinaison du guidon afin de ramener les mains vers le buste, en position confortable.





Pour bien transmettre la force sur la pédale, sans douleur, je positionne la base du gros orteil sur l'axe de la pédale.



du 1er métatarsier





En partenariat avec

