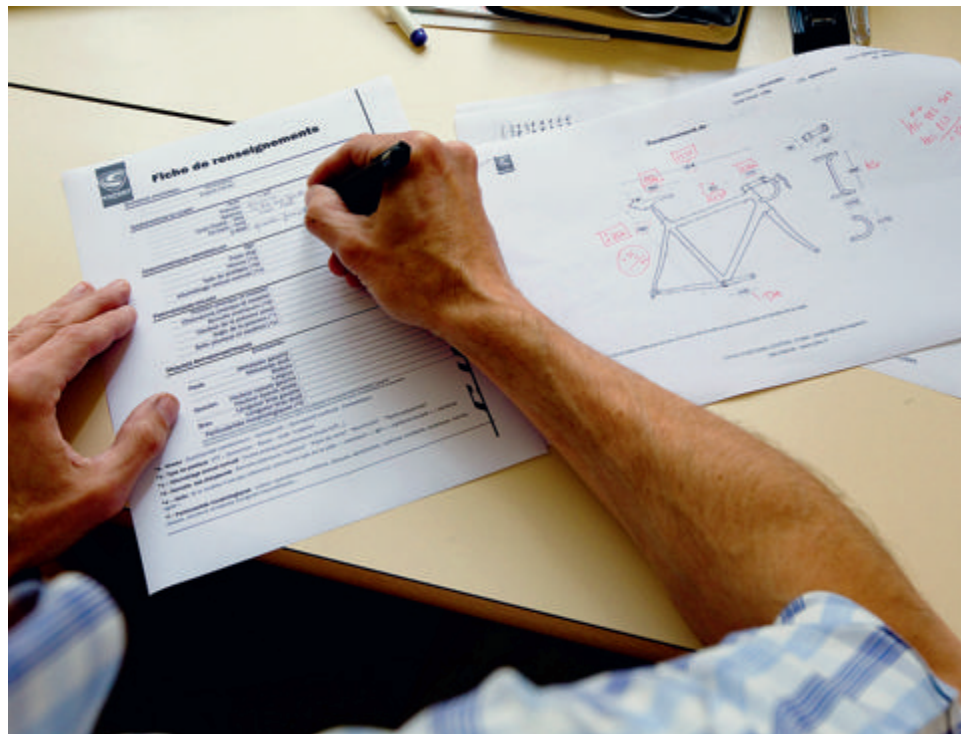


Étude posturale : un vélo au millimètre

Que l'on soit compétiteur ou simple cyclotouriste, le *Cyfac Postural System* est un procédé scientifique qui offre à chacun la juste position sur sa bicyclette

Textes QUENTIN FINNÉ | Photos OLIVIER PIRARD



Se on mètre ruban semble ne jamais quitter les mains de Pascal Vandenberg. Il faut dire qu'il s'agit là de l'indispensable outil de travail de ce Bruxellois spécialiste de l'étude posturale. Un vocable quelque peu obscur derrière lequel se cache pourtant un concept simplissime : placer au mieux le cycliste sur son vélo, que celui-ci soit de route, de chrono ou même tout terrain.

"La destinée du Cyfac Postural System est de proposer une position mixant confort et

performance en fonction de la pratique du cycliste", explique le seul commerçant proposant ce procédé en Belgique.

Atteindre ce nirvana postural prend un petit peu plus d'une heure. Voici le détail des différentes mesures et opérations.

► **1. L'entretien exploratoire** "Cette première étape vise à définir la pratique du cycliste. Est-il compétiteur ou cyclotouriste ? Quelles sont les douleurs dont il souffre après plusieurs heures de selle ? De quels périphériques (Ndlr : pédales, selle, guidon...) est-il équipé ?"

Les données proposées par le logiciel informatique sont ensuite reportées sur le vélo.

► **2. La prise des mesures** "Cette opération est la plus longue mais surtout la plus importante puisque ce sont ces mesures qui vont servir à déterminer, ensuite, l'ensemble de la position du cycliste sur le vélo. Nous procédons en six points et mesurons tout d'abord l'entrejambe. Il s'agit là de la distance entre le périnée et le sol. Une toise hydraulique remplace l'action de la selle et va chercher la tête fémorale par une faible pression sur cette zone. Nous repérons ensuite le métatarse qui est l'os principal du pied. Cela peut apparaître quelque peu singulier, mais cette mesure est très importante pour déterminer la position de la cale sur la chaussure et ainsi éviter les phénomènes d'échauffement ou de fourmillement. Cela permet également de trouver le juste équilibre entre puissance et souplesse au niveau du pédalage. La mesure suivante est plus classique puisque nous prenons la hauteur du cycliste pour la décomposer par la suite et ainsi définir la hauteur d'épaules. C'est cette opération qui va déterminer la taille du cadre que devra utiliser le cycliste. Vient ensuite la mesure de la largeur des épaules qui décidera, très logiquement de la largeur du cintre. Si vous posez un athlète à la carrure de rugbyman sur un vélo disposant d'un guidon trop étroit, il ne pourra respirer et ventiler correctement et s'épuisera donc très rapidement. L'ultime mesure vise à définir la longueur de chaque bras pour déterminer ainsi la juste longueur de la potence ainsi que la bonne profondeur du cintre en son creux. Un mauvais choix sur ce point critique peut générer d'intenses douleurs chez le cycliste mal positionné qui pourrait alors être trop couché sur sa machine et augmenter considérablement la tension au niveau des cervicales."



millimètre



La prise des six mesures est l'étape la plus longue du procédé, mais aussi la plus importante puisque c'est de celle-ci que découlera l'ajustement de la position.

► **3. Le travail du logiciel** "Le programme Cyfac a été mis au point par Robert Gauthier, ergonomiste du sport et biomécanicien, et le Docteur Jean-Marcel Ferret (Ndlr : le médecin de l'équipe de France sous l'ère Jacquet et de l'Olympique Lyonnais). Ces deux éminences souhaitaient mettre au point un dispositif s'appuyant sur des données scientifiques et donc un procédé très cartésien. Pour parvenir à cette définition de la position idéale, des coureurs pros comme Thor Hushovd ou Christophe Moreau sont passés en laboratoire. On a mesuré leur production d'acide lactique dans une position puis dans l'autre, leur ventilation et un tas d'autres paramètres avant d'arriver à une posture idéale. Pour une vitesse donnée, le coureur doit y développer une puissance minimale et bénéficier d'un confort qui lui permet de donner la pleine mesure de son potentiel physique. La position que le programme informatique proposera tient bien évidemment compte de la pratique du cycliste. On ne va pas proposer une position axée sur la performance à un individu tourné vers une pratique loisir et pour qui le confort est la composante la plus importante."



"La position idéale sur le vélo est un savant équilibre entre le confort et la performance"

EN SAVOIR PLUS

Pour le **Cyfac Postural System** : Ciclissimo, 24 rue du Duc à 1150 Bruxelles. Téléphone : 0486/35.25.73. E-mail : pascal@ciclissimo.be.
Pour le **BG Fit de Specialized** : Plein Cadre Dricot 6730 Tintigny. Téléphone : 063/44.49.35



Le pédalage d'Alberto Contador est filmé pour ensuite pouvoir être analysé par un logiciel spécifique. (SPECIALIZED)

Les pros aussi s'y collent

Chez Specialized, le système BG Fit est l'une des fiertés de la société californienne. La marque qui équipe les formations Saxo Bank et Astana a ainsi corrigé la position de plusieurs coureurs pros. "Nous avons rectifié la position de Frank Schleck qui pédalait, par exemple, avec les genoux bien trop rentrés vers l'intérieur du cadre en plaçant des semelles particulières dans ses chaussures et en modifiant certains appuis", détaille Antoine Lyard, responsable du BG Fit pour le marché francophone. "En début de saison, le concepteur de notre système, l'Américain Andy Pruitt, s'est rendu au stage d'entraînement de l'équipe Astana pour travailler spécifiquement avec Alberto Contador. Après avoir filmé son pédalage (Ndlr : pour pouvoir effectuer une superposition des images avant et après les changements) et effectué certaines mesures de souplesse, nous avons modifié l'angle de son pied dans sa chaussure d'environ un millimètre. Un changement qu'Alberto a immédiatement ressenti. Les coureurs pros sont très ouverts à toute amélioration éventuelle de leur performance." Dispositif disponible également pour les cyclos amateurs.

Andy Pruitt, l'inventeur du BG Fit, effectue plusieurs mesures visant à évaluer la souplesse d'Alberto Contador. (SPECIALIZED)

