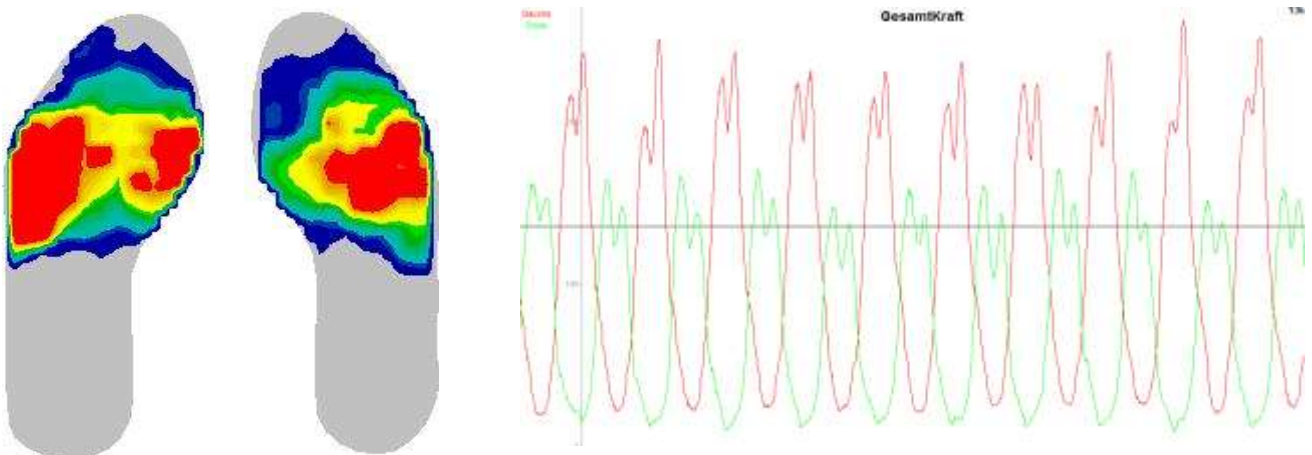


Quand nous marchons, nous plaçons les pieds où nous voulons. Sur notre vélo, la position des pieds sur les pédales est fixe. On peut régler différents paramètres en décidant de la position des cales sous la semelle, mais une fois ces réglages effectués, à chaque coup de pédale la position du pied sur la pédale ne change que très peu. Il est donc primordial que cet appui, le premier paramètre à régler, soit optimal. Si celui-ci n'est pas bon, vous ne le saurez sans doute pas tout de suite étant donné que votre corps est habitué à s'adapter, à compenser. Malheureusement ce n'est que l'apparition de la douleur qui vous indiquera qu'il y a un problème quelque part, mais sans vous dire où. Un mauvais appui au niveau de l'avant-pied, car c'est à ce niveau que se situent vos cales, va devoir être compensé par votre pied et votre cheville. Si ces articulations refusent de remplir leur rôle ou ne peuvent pas le faire, elles vont passer le relais au genou qui subit la torsion provenant de la rotation du tibia amorcée par la cheville. Cette torsion n'est pas seulement néfaste pour votre articulation, mais elle ne permettra plus une transmission optimale de votre force sur la pédale, réduisant votre rendement.

Nombreux sont les cyclistes qui souffrent des pieds lors de la pratique de leur sport. L'analyse posturale dynamique sera le premier moyen de corriger l'appui et de réduire les pressions, mais pourra se révéler insuffisante si les chaussures ne conviennent pas à votre pied. Le bon choix des chaussures est donc très important. Une chaussure trop étroite va comprimer votre pied latéralement avec les conséquences que vous imaginez, une chaussure trop large va rendre votre pied instable, provoquant un mauvais rendement ainsi que des frictions douloureuses.

Généralement, un bon réglage des cales vous permettra un bon appui, non-douloureux. Si cela se révèle insuffisant, nous pouvons procéder aux [mesures de pression des pieds dans la chaussure](#),

Un excellent outil de travail nous est fourni par les mesures de pression dans les chaussures. On y place une fine semelle remplie de capteurs de force qui enregistrent la répartition des pressions lors du mouvement de pédalage ainsi que la force exercée au cours du cycle de pédalage des deux côtés.



Que nous apporte l'enregistrement des pressions dans les chaussures?

- elle nous permet de visualiser les **forces de poussée** gauches et droites au cours du cycle de pédalage
- elle nous permet de localiser les **zones de pression excessives**, elle est donc un outil intéressant pour les corrections
- l'enregistrement des pressions permet la confection de **semelles sur mesure**.

Attention

Les **semelles sur mesure conçues pour le cyclisme ne sont pas adaptées** à la marche de même que des **semelles orthopédiques confectionnées par votre podologue ne sont adaptées au cyclisme**. Les appuis sont complètement différents.

Ainsi, si vous avez déjà des **semelles faites sur mesure pour le cyclisme** et que vos empreintes ont été prises en position debout, vous êtes en droit de vous poser des questions, à moins que vous ne passiez la plupart du temps à pousser votre vélo.