

Négliger cette étape, c'est sans doute passer à côté du principal. Le but n'est pas de poser un diagnostic, cela étant du ressort des médecins, mais de rassembler un maximum d'éléments pouvant avoir une influence sur la pratique de votre sport. Votre corps est **intelligent**, il s'adapte à une **douleur** ou à une **raideur** sans que vous en rendiez compte. Ainsi une blessure ou une opération, oubliée depuis longtemps, peut-elle être encore la cause d'une mauvaise posture ou d'une dynamique faussée. Vous ne pouvez dans la plupart des cas pas le savoir, ou du moins pas dans quelles proportions.

Un thérapeute ne peut soigner efficacement un patient sans vouloir chercher à comprendre ce qu'il a et d'où provient ce dont il souffre. Si le patient se plaint de douleurs ou des gênes, il faut en chercher l'origine; mais soigner uniquement ses symptômes ne l'aidera pas longtemps si la cause n'est pas reconnue et combattue. Ces plaintes ont souvent une origine qui lui est inconnue ou de laquelle il ne se souvient pas, le lien entre la cause et les effets étant souvent surprenante. Des douleurs de tête peuvent être, par exemple, due à une entorse de cheville (une traction des ligaments va entraîner des réactions en chaîne jusqu'à mettre en tension la dure-mère - la couche externe des méninges, qui vont du bassin au crâne - et provoquer des maux de tête. Il est normal que le patient n'en fasse pas le lien, c'est la raison pour laquelle un **interrogatoire ciblé** doit précéder l'étude posturale proprement dite.

Dans le même ordre d'idée, il est probable que de nombreux cyclistes ayant toujours des plaintes au niveau de l'assise ont essayé, en vain, de nombreux modèles de selle. Ici aussi, ils ont seulement essayé de traiter un **symptôme**, les douleurs d'assise, et n'ont pas été soulagés si la **cause** est en fait un mauvais réglage du vélo entraînant une mauvaise position sur la selle.

La première partie de l'analyse posturale consistera donc à rassembler un maximum d'informations concernant votre passé et votre présent **médical**, **chirurgical** et **traumatologique**.

Ensuite, afin d'éviter de vous placer dans une position qui ne vous convient pas - même si certains logiciels informatique n'hésiteraient pas à le faire - une évaluation de vos **mobilités articulaires** et votre **souplesse musculaire** à l'aide de tests reproductibles et standardisés précèdera l'analyse posturale proprement dite.

A ce propos, on voit très rarement des cyclistes s'adonner aux plaisirs du stretching. Pour cette raison, même si votre position vous convenait il y a quelques années, il est fort probable que ce n'est plus le cas, et que vous ne le savez pas. Votre corps n'est plus le même qu'il y a 5 ans, surtout si vous avez été victime d'une blessure ou avez subi une opération. Votre corps s'adapte sans vous le demander, le plus souvent à l'inverse de ce que vous auriez voulu.

Cette première partie de notre séance nous apportera donc les informations servant de base aux corrections. La seconde partie, l'analyse dynamique nous apportera sans doute des éléments supplémentaires. Ce qui **nous** orientera vers la position qui vous convient, ce sont l'observation, les mesures de pression et surtout vos sensations.