



Pile-Poil

www.pile-poil.net



bibliothèque www.pile-poil.net

Les études posturales sont inexactes

Une étude posturale doit être faite avec "philosophie" et respect du cycliste. Vous allez être avertis. Attention aux croyances, aux 'professionnels' et aux "gourous".

Introduction, définitions:

Les études posturales* justes au sens mathématique, c'est à dire exactes au mm, n'existent pas.

Les études posturales justes au sens des définitions ci-dessous sont possibles et recevables à certaines conditions.

Définitions Pile-Poil

Etude posturale

Prise en compte de paramètres morphologiques et contextuels de la pratique d'un cycliste en vue de rechercher sa "Bonne Position".

Bonne Position

Position qui permet au cycliste de pouvoir vivre et réaliser le "geste juste" dans un confort et une sécurité suffisants à la pratique, tout en offrant l'optimum positionnel pour réaliser ses objectifs dans le contexte de pratique retenu (promenade, compétition, contre la montre, etc.)

Geste juste

C'est le geste qui permet d'effectuer l'acte de pédalage, avec un "coup de pédale" efficace permettant de développer une puissance utile maximum dans le respect des contraintes kinésiques du cycliste (capacités physiques, seuils de tolérance, coordination et mobilisation des groupes musculaires, des articulations, des tendons, etc.)

Coup de pédale

C'est la "signature du cycliste", variable dans le temps et le contexte de pratique (apprentissage, détente, contre la montre, montée, etc.).

Le Bon Vélo, au sens de l'étude posturale

C'est le vélo qui sera suffisant pour pouvoir être réglé dans le voisinage centré de la Bonne Position, sans concession sur les règles de fabrications et d'équilibres mécanique.

Développement

Le corps Humain n'est pas exact. Sa métrologie est inexacte, c'est à dire incertaine.

Savez vous par exemple que votre jambe en action (pédalage, course) change de taille sous l'effort ? Pouvez-vous donner la circonférence exacte de votre cage thoracique, le diamètre d'un de vos cheveux plus ou moins mouillé ? Vous l'avez compris on sait "à-peu-près" notre taille, notre pointure, notre poids, notre "tout ce que vous voudrez", mais on sait que c'est ... "à-peu-près et on ne se trompe pas de trop".

Par cette approche je voudrais introduire la notion de logique floue, celle de la complexité de la vie rendue "simple" par nous, pour avancer mais qui est vraiment très difficile à appréhender exactement.

L'étude posturale s'inscrit dans ce contexte et est dans ces limites. Elle devra, c'est du moins le sens de Pile-Poil, rester à la fois simple et non simpliste en utilisant ce qu'on va appeler la logique floue, efficace parce que "vivante" et proche de notre bon sens.

Toute étude posturale proposée de façon exacte, avec des résultats garantis par des "professionnels", est un leurre intellectuel, voire une supercherie économique.

Pourquoi une étude posturale

Les *a priori* suivant pourraient se développer:

- Il est inutile de faire une étude posturale puisqu'elle est inexacte.
- Aucune étude posturale n'est juste puisqu'il y a autant de résultats que de méthodes proposées.

Ce type de raisonnement est à la fois vrai et faux.

Il est vrai au sens factuel, ce sont des vérités compréhensibles du "commun des mortels".

Il est faux au sens que dans la vie de tous les jours, des métrologies floues s'imposent à chacun d'entre nous pour nous faire progresser. Nous "connaissions" tous par exemple notre taille de chaussure, même s'il y a taille et taille dans différents contexte de choix et d'utilisation (1 pointure de plus pour le vélo, mais attention avec telle ou telle marque ça chausse plus court ou moins court...) Bonjour donc l'exactitude mathématique ! Merci à notre logique floue qui nous permet de nous chausser "suffisamment confortablement et efficacement".

Pour le Vélo et l'étude posturale c'est pareil. Mais c'est encore bien plus compliqué parce que de multiples paramètres interdépendants interviennent en même temps. Pour la plupart des gens il est souvent impossible d'en appréhender quelques uns seulement. L'expérimenté ou l'expert ne sont pas en mesure de le faire sans méthode et sans outils d'assistance.

Il faut donc impérativement une ou des méthodes qui aboutiront toutes, par construction et respect de la matière étudiée, c'est à dire l'Homme dans l'effort, à des résultats différents dans des plages de tolérances floues, acceptables ou inacceptables.

L'étude posturale Pile-Poil

Une question simple, à votre avis, l'expression Pile-Poil veut-elle dire "au mm" ou "juste ce qu'il faut" ?

L'étude posturale Pile-Poil n'est pas exacte (lire l'explication de Pile-Poil et les autres documents dans la bibliothèque Pile-Poil).

C'est une capitalisation de savoirs "ancestraux" au sens de l'ancien, de consignations d'expériences et de mises en œuvre d'outils d'assistance pour articuler tous ces éléments en vue de guider l'expérimenté ou l'expert vers des zones acceptables dans lesquelles ils décideront, selon le contexte précisé, la Bonne Position au juste ce qu'il faut.

L'importance de la personnalisation.

Pour développer une logique floue, suffisamment précise au juste nécessaire, l'important sera donc de disposer d'une méthode, d'un protocole, d'outils de mise en forme et de cohérence et des informations complètes caractérisant le contexte de l'étude à savoir :

Qui est le cycliste

Morphologie, sexe, âge, passé

Quelle est sa pratique

Volumétrie de pratique, nature de la pratique

Quels sont ses objectifs

Amélioration vers, sensations à développer, pratique de compétition

Quelles sont ses contraintes

Mal au dos, fragilité ici ou là.

- Il est possible de faire une étude "automatique" sans quasiment aucun risque, dans un contexte à faibles contraintes.

Il est possible de proposer une étude de type "Position Cool dans Pile-Poil", si on déclare en effet: Vous voulez faire du cyclotourisme, sans contraintes particulières. Voici les règles de l'art pour votre morphologie.

- Il est impossible de faire une étude sans risque, dans un contexte sous contraintes élevées.

Par exemple dans des contextes aux déclarations suivantes : "Je souhaite obtenir une position de compétition pour améliorer mes performances en rouleur contre le vent, je souhaite avoir plus de facilité dans mon coup de pédale en montée, je pédale préférentiellement assis en poussant et tirant. Je ne tiens pas la distance sans avoir une douleur aux cervicales. Je pédale talon abaissé en écrasant la pédale, je trouve que j'ai une meilleure efficacité dans ce geste. etc."

Une étude posturale est indispensable

Quelle que soit la pratique, une étude posturale est indispensable pour les raisons suivantes :

- Parce que le cycliste a besoin d'un "détour théorique" pour confronter ses sensations à la recherche d'une meilleure efficacité.
- Parce que le jeune ou le néophyte ont besoins de repères et de conseils pour capitaliser le plus tôt possible le bon geste.
- Parce que les conseils donnés ne sont rarement faits avec un nombre de paramètres suffisants (vous faites telle taille ou tel entrejambe, il vous faut ce vélo ! ... une horreur régulière)
- Parce que de grosses erreurs de choix de vélo sont irrémédiables et ne peuvent plus être compensées par le changement de tel ou tel composant (manivelle; tige de selle, selle, potence, etc.)
- Parce qu'une mauvaise position, sans le savoir, peut engendrer des désagréments plus ou moins importants.

Si ce n'est pas déjà le cas, faites vous une étude posturale, en ayant bien pris conscience de ses avantages et de ses limites.

Conclusion

Une étude posturale honnête doit être faite avec "philosophie" et respect du cycliste.

Vous êtes maintenant avertis.

Attention aux croyances, aux 'professionnels' et aux "gourous".

Une étude posturale n'est pas réservée aux déclarés experts.

Elle peut être entreprise par tous, à distance, avec méthode, pour autant avoir, ou de se faire entourer d'un minimum de bon sens et d'expérience.

Elle peut être entreprise chez soi, au fur et à mesure de ses sensations. Elle commencera par une approche méthodique, dans le contexte précisé de la pratique, des attentes et des contraintes du cycliste, et pourra être affinée ensuite au feeling.

Une bonne étude posturale est une logique floue, suffisante pertinente pour aboutir au geste juste, en bonne position, sur un bon vélo.

www.pile-poil.net

La Bonne Position pour le Geste Juste
(inspiré de Confucius)

Le Bon Vélo pour la Bonne Position

-&-