



Pile-Poil

www.pile-poil.net



Déroulement d'une Etude Posturale Pile-poil

A réception des cotes morphologiques obtenues et du questionnaire, trois phases se succèdent pour environ 1 heure de travail.

1^{re} Phase

Observation des particularités morphologiques

Passage des données au mannequin Pile-Poil. Il s'agit d'un outil d'analyse des données fournies avec une banque statistique composée de plus de 500 cas réels. Relevé des particularités pour en discuter éventuellement avec le cycliste et faire des contre-mesures en cas de soupçon d'erreurs de prises de cotes.

On peut avoir une idée de ce contrôle en téléchargeant l'outil de diagnostic morphologique téléchargeable en ligne depuis ce lien [Diagnostic Morphologique](#)

2^{ème} Phase

Prise de contact téléphonique ou mail en cas de besoins pour compléments et précisions lors d'une étude poussée ou difficile.

Il est recommandé de faire parvenir, avec les documents standards, toute note explicative complémentaire que le cycliste jugerait bon de fournir détaillant ce qu'il pense utile de dire (*voir plus bas les questions à se poser*).

Quand ce document n'est pas présent, et particulièrement pour les études poussées ou difficiles, un contact téléphonique est pris.

L'échange porte sur :

- La pratique du cycliste, et son style (compétition, coup de pédale, préférences)
- Ses attentes pour l'amélioration de tel ou tel point, par exemple le confort ou l'aérodynamisme
- Ses contraintes pathologiques ses particularités tels un mal de dos, une douleur d'assise, des séquelles d'accidents, des particularités morphologiques.
- Des compléments techniques tels la marque des pédales et des chaussures

3^{ème} Phase

L'étude posturale proprement dite

L'étude posturale consiste à optimiser la position en fonction de tous ces critères pour aboutir à un compromis confort efficacité maximum. L'étude est assistée par deux outils : l'analyse des particularités et l'arbitrage cohérent des choix de position. Avec tous ces éléments, Jean-Luc LEMOINE, ergonome vélo passionné depuis plus de 20 ans, apporte dans ses conclusions toute son expérience.

L'étude se résume en 3 documents :

- un mail de synthèse complet,
- un schéma de cotes de position et donc de réglage du vélo,
- un schéma des cotes d'une géométrie de vélo adapté.

De plus, quand un vélo sur mesure est recherché, l'étude se complète d'un quatrième document : l'épure professionnelle du vélo sur mesure, cotée à l'échelle, pour être remise à un cadreur professionnel.

Depuis décembre 2010 cette épure peut être remplacé par un code permettant d'accéder à la **CAO professionnelle en ligne de Pile-Poil** pour dessiner soit même son vélo sur mesure ou aider rapidement et sûrement l'artisan en charge de sa réalisation.

Temps de l'étude complète

Environ une heure, selon l'échange téléphonique et la complexité de l'étude.

Délais

Moins d'une semaine. Les études sont faites tous les week-ends.

Les questions à se poser pour bien décrire le contexte de l'étude posturale

Pour aider Pile-Poil à approcher la position idéale, le cycliste est invité à se poser les questions suivantes :

Pratique :

- Pour quelle pratique je souhaite avoir cette étude posturale : promenade familiale, VTT-VTC, cyclo-sport, compétition, contre la montre.
- Comment est mon coup de pédale.
Est-ce que je pédale préférentiellement de la pointe du pied, ou avec un talon bas, ou « normalement ». Ai-je une difficulté à avoir une vitesse de jambes rapide. Ai-je conscience de ma coordination musculaire préférée, par exemple ai-je des aptitudes pour mobiliser mes lombaires, mes fessiers, mes cuisses. Ai-je la capacité d'une grande force musculaire, ou suis-je toujours en recherche de force avec mon poids. Ai préférence à être en position arrière de selle, ou en devant de selle.
- Comment j'estime ma position actuelle
Dos trop bombé, bras trop tendu etc.
- Quels sont les points que je souhaite améliorer
Est-ce que je veux du confort, la suppression de douleurs, de la performance aérodynamique, une allure particulière, une position favorisant la force instantanée, ou au contraire la puissance sur de long parcours.

Contraintes :

- Pathologies
Ai-je un mal de dos chronique, des problèmes aux cervicales, une hernie discale, des douleurs lombaires, un point au milieu des omoplates, une tendinite au genou, et a quel endroit, au tendon d' Achille, etc. Ai-je un mal d'assise, un port de tête particulier, une bascule du bassin à droite ou a gauche, une dissymétrie des bras ou des jambes.
- Aptitudes posturales
Ai-je une capacité à rouler bras cassés, une capacité à rouler en position couchée, etc.

Eléments techniques :

- Type de pédales
De quelles marques et de quels modèles sont mes pédales, et accessoirement de mes chaussures
Réglages de pédales automatiques
Ai-je bien mes cales de pédales réglées pour que l'axe de pédale soit au droit de l'axe du gros orteil. Sinon de quel décalage (non recommandé) doit tenir compte l'étude
- Particularité de selle
Suis-je sûr d'avoir la selle adaptée à ma personne (sexe, taille, poids) et à ma pratique (inclinaison du bassin vers l'avant)

-&-