

Pathologies du cycliste

Tout le monde pense que, le cyclisme étant un sport assis, il n'y a pas de problème !!!

le cycliste souffre de douleurs particulières et la plupart du temps celui-ci pense que " c'est normal"

Les douleurs ayant pour origine l'intensité de l'effort sont les seules qui soient " normales".

Voici quelques pathologies qui peuvent avoir comme origine une " mauvaise position ou un mauvais réglage du vélo ":

TENDINITE ROTULIENNE :

Manivelles trop longues, selle trop basse, utilisation de trop grands braquets, position en " bec de selle ".

TENDINITE DU QUADRICEPS.

Assise trop basse et hyper flexion du genou.

DOULEURS DE LA ROTULE (Face Externe).

Généralement cela arrive lorsque la selle est trop haute.

TENDINITE DE LA PATTE D' OIE . (en haut du tibia sous le coté interne du genou).

Pédale automatique orientant l'axe du pied vers l'extérieur , axe de la pédale faussé vers le bas .

DOULEURS AUX JUMENTS (muscles des mollets dans le creux du genou).

Assise trop haute ; hyper flexion des jambes ; généralement il peut aussi y avoir un déhanchement . Attention à l'aspect visuel du " déhanchement " qui trompe souvent, les cyclistes n'ayant pas tous 6% de masse grasse !

DOULEURS AUX ISCHIO -JAMBIERS (Muscles postérieurs des cuisses).

Assise trop haute , hyper flexion des jambes , manque de souplesse , pied trop engagé sur la pédale.

DOULEUR A LA POINTE DU COUDE.

Bras tendu .

FOURMILLEMENT DES 1/2/3e DOIGTS.

Poignets pliés et en hyper flexion ou mains aux cocottes avec appui important sur le cintre , bec de selle qui bascule vers le bas faisant supporter aux mains tous le poids du buste . Si c'est le cas il se peut que ces douleurs soient accompagnées de douleurs au niveau des quadriceps au dessus des genoux. La hauteur des cocottes est à prendre en compte.

DOULEURS AUX QUADRICEPS .

Selle trop basse avec hyper flexion du genou .

Selle dont le bec pointe vers le bas.

Position trop avancée.

DOULEURS AUX ADDUCTEURS.

Selle trop large.

POINT DE COTÉ.

Guidon trop étroit avec bras et coudes collés au corps. (la largeur extérieure du guidon devrait être égale à la largeur des épaules / plus sensibles sur les petites tailles).



Sablé/Buckeburg

Le départ de cette grande randonnée, de plus de 1000 kilomètres en 6 jours, approche... Ce sera en effet le 8 juillet à 7 heures que s'élanceront :

- Serge Besnier
- Bernard Dalibard
- Lucien Giton
- Claude Hamonnière
- Michel Landelle
- Jean Lemoine
- Lilian Menant
- Patrice Paillard

Sans oublier l'homme indispensable, Pierre Felquin, qui sera tout à la fois, chauffeur, ravitailleur, dépanneur, soigneur, etc...

Selon votre disponibilité, venez faire quelques dizaines de kilomètres avec eux, le samedi 8 juillet. Rendez-vous à 7 heures, Place du 8 mai.



**CLUB CYCLOTOURISTE
SABOLIEN**



Téléphone : 02 43 92 02 50

Site Internet : <http://clubcyclosable.9online.fr>

Messagerie : clubcyclosable@9online.fr

Blog : http://clubcyclosable.neufblog.com/le_blog_du_ccs

Juillet/Août 2006

N° 9

Sorties extérieures

LA « BERNARD DALIBARD »

Le 21 mai 2006, Journée sortie Club à Fougères, avec un temps pluvieux et venteux, qui n'a pas découragé les participants; 15 cyclos sont partis de Sablé pour rejoindre Mézières sur Couesnon, 123km); une trentaine de cyclotouristes a découvert la Vallée du Couesnon, sur un site très vallonné, mais aussi très pittoresque au cours d'une randonnée de 50 km; une quarantaine de marcheurs a pu suivre un sentier balisé, judicieusement aménagé le long de la rivière le Couesnon, pour une distance de 11,300 km.

A 13h00, 84 personnes se sont retrouvées au restaurant le Médiéval, pour un repas qui a paru être apprécié par tous. L'après-midi, 2 guides nous ont fait découvrir la partie ancienne de Fougères, et son château, édifié entre le 12 et 15^e siècle; c'est l'une des places fortes d'Europe les plus vastes et les mieux conservées.

Fougères est née aux environs de l'an 1000 sur un îlot rocheux, au fond d'une cuvette. Cette ville s'est développée grâce à son commerce; les fabriques de chaussures ont également largement contribué à son essor. Actuellement, c'est une ville d'environ 25000 habitants.

La réussite de cette journée n'a été possible que grâce à Bernard, et il a été décidé lors d'une « réunion » extraordinaire du bureau, à laquelle nous ne l'avions pas convié, de changer l'appellation de sortie du club en « Bernard Dalibard »

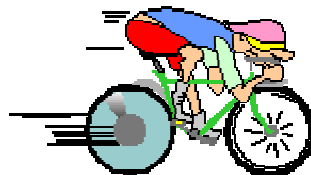
Au fait, tu nous emmènes où, l'an prochain, Bernard?

LA « PIERRE BAZIN »

Les conditions météo étaient assez dantesques sur Le Mans, ce 20 mai. (on apprenait d'ailleurs le lendemain que plus de 10000 personnes avaient été privées d'électricité). Le départ a même été retardé de 30 minutes, pour laisser passer une averse qui a d'ailleurs découragé plusieurs dizaines de cyclos, mais pas les deux représentants du CCS : Jean-Claude Avallard et Jean Lemoine.

Durant le parcours le temps fût de mitigé à franchement dégueu, avec entre autre, de la grêle.

Une petite compensation tout de même, au repas de midi il manquait du monde et à leur table de huit, ils n'étaient que cinq... les plats sont tout de même repartis vides.



TOUR DE LA SARTHE

Rendez-vous incontournable de Pentecôte depuis 25 ans, ce Tour de Sarthe s'est déroulé sous un chaud soleil. La crème de protection ayant été oubliée par beaucoup le samedi, quelques écrevisses se remarqueaient le Dimanche.

Jean Claude Avallard, Serge Besnier, Jean Claude Charnal, Jean Paul Derouet, Lucien Giton, Jean Lemoine et Patrice Paillard formaient le peloton du CCS parmi les 370 participants. Ils ont permis au Club de remporter la coupe du second Club de Sarthe le mieux représenté.

Un seul petit incident à signaler, une chute pour Serge, qui s'est fait couper la route par un des seuls « vrais » cyclotouristes du peloton, lequel était à éviter pour ses changements de trajectoire intempestifs...

Le samedi midi, la pause avait lieu au pied d'une côte impressionnante, aussi au fur et à mesure que le temps passait, on voyait les cyclos partir en catimini pour la monter tranquillement et attendre le peloton en haut. C'est ce qu'ont fait Lucien et Jean-Claude. Des mauvaises langues vous diront que Jean a fait de même, c'est faux, il voulait juste savoir qui avait devancé le départ afin de la mettre dans ce compte rendu... (-:-))

Vallée de la Sarthe

Le 3 septembre arrive à grandes roues...

Le bureau du CCS souhaite que tous les cyclos disponibles participent à la « VALLEE DE LA SARTHE ». Sur les 140 membres du Club, nous espérons que les 2/3 au moins seront présents...

Alors, entraînez-vous pour parfaire votre forme, bien que nous soyons persuadés que la plupart d'entre vous peut s'aligner sur le 95 km.

Pensez à inviter vos amis...
Faites de la PUB...

internet

Avez-vous pensé à nous transmettre votre adresse de Messagerie?

SI OUI : vous recevez chaque mois l'avis de mise à jour du site

SI NON : Communiquez la à un membre du bureau le plus rapidement possible.

annonces

Vous avez du matériel à vendre, passez votre petite annonce sur cette brochure.

Dernière Minute

Au cours de la visite du château de Fougères, au milieu des décors d'époque, nous avons découvert un drôle de couple, se donnant la miminne...

Sachant que l'un est le ROY, l'autre doit bien être la REINE...

Découvrez les, sur le site Internet, page Calendrier, rubrique « échos...tout court », ça vaut le déplacement.