

10 CONSEILS SUR LE VÉLO

1. Le vélo est bon non seulement pour le dos, mais aussi pour votre cœur, vos poumons, votre poids et votre sommeil. Voilà pourquoi la pratique cycliste est souvent intégrée dans les [programmes de révalidation](#).
2. [Écoutez votre corps](#) et peaufinez petit à petit votre pratique du vélo. Inutile de s'emballer et d'enchaîner trop vite trop de kilomètres ! N'hésitez pas à faire une petite pause pour profiter d'une terrasse.
3. Emportez [suffisamment d'eau](#) pour une sortie plus longue, pour garder une hydratation optimale pendant tout le parcours.
4. Optez pour un [E-Bike](#) pour un petit coup de pouce supplémentaire, mais pensez à garder une bonne position sur la selle. Ne roulez pas trop vite afin de toujours garder un bon contrôle.
5. Utilisez les [vitesses](#) de votre vélo pour essayer d'adopter la fréquence de pédalage la plus élevée possible (donc avec les petites vitesses). La fréquence optimale est de 90 tours par minute. Plus la fréquence de pédalage est faible, plus l'exercice est fatigant pour le bas du dos.
6. Une [veste fluo](#) aide à rester bien visible
7. Portez un [casque](#). Cela permet de réduire sensiblement la probabilité de lésions à la tête et au cerveau en cas de chute.
8. En général, il est possible de [continuer à rouler à vélo avec une lombalgie](#), à condition de pouvoir facilement monter et descendre de son vélo, et si la pratique elle-même n'entraîne pas des douleurs supplémentaires.
9. Saviez-vous [qu'il ne pleut que 7 % du temps](#) en Belgique ? Assurez-vous néanmoins de toujours mettre des vêtements (de sport) adaptés et travaillez avec différentes 'couches' : en hiver, prévoyez assez de couches sous vos vêtements pour garder les muscles de votre dos et de votre nuque au sec et au chaud.
10. Si vous n'êtes pas à l'aise pour rouler à vélo dans la circulation, essayez d'en faire sur un [vélo d'intérieur](#).

QUE FAIRE SI VOUS ÊTES À VÉLO ET QUE VOUS RESSENTEZ UNE DOULEUR...

... **dans le dos** : votre selle est bien à l'horizontale ? Votre guidon n'est pas trop loin ou trop bas ? Le bas de votre dos est trop courbé ? Faites quelques étirements pendant une pause (voir www.straightenup.be).

... **dans le fessier** : votre selle est suffisamment large ? Votre selle vous fait mal ?

- ✓ Portez un short cycliste sous vos habits normaux.
- ✓ Commencez par faire des courtes distances pour vous habituer à la selle.
- ✓ « Replacez-vous » pendant que vous roulez.
- ✓ Les femmes ont généralement besoin d'une selle plus large que les hommes.
- ✓ Demandez à votre réparateur de vélos si vous pouvez éventuellement tester une selle.

... **aux mains** : votre guidon est trop bas ? Votre selle penche trop vers l'avant, ou vous-même vous penchez trop vers l'avant, ce qui met trop de pression sur vos poignets ? Essayez de détendre vos mains pendant que vous roulez ou portez des gants de vélo rembourrés.

... **dans la nuque ou les épaules** : votre guidon est trop bas ou trop loin ? Pensez à bouger doucement votre nuque pendant que vous roulez.

Avec cette brochure, le souhait de l'UBC est d'encourager plus de personnes à faire de l'activité physique, pour ainsi contribuer activement à la prévention des problèmes de dos.

ATTENTION : Si vous ressentez une forte douleur pendant que vous roulez à vélo, consultez votre chiropracteur ou votre médecin.

Remerciements à Enduro pour les informations techniques : www.enduro-fit.be

LE VÉLO

POUR PRÉVENIR LES DOULEURS DE DOS

UNION BELGE
DES
CHIROPRACTORS

Voter chiropracteur:

BOUGEZ !

Nous restons beaucoup trop longtemps assis, 55-70 % de la journée en moyenne.

Les chiropracteurs savent qu'il est possible d'éviter des douleurs de dos en faisant régulièrement de l'exercice.

Que considère-t-on comme 'exercice régulier' ?

Enfants jusqu'à 18 ans :

- ✓ 1 heure par jour

Adultes :

- ✓ 30 min/jour x 5 jours (activité d'intensité modérée)
ou
- ✓ 1 heure/jour x 2 jours (activité d'intensité soutenue)

(Source : OMS, Organisation mondiale de la Santé)

Prendre son vélo, par exemple pour effectuer le trajet entre son domicile et son lieu de travail, est donc une manière simple d'effectuer votre dose quotidienne d'activité physique, et en plus, c'est bon pour votre dos.

À condition de régler correctement votre vélo.



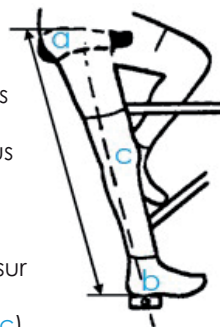
Cette brochure doit aider les cyclistes moins expérimentés à se mettre sur la bonne voie.

BIEN RÉGLER SON VÉLO

Un vélo de course est souvent entièrement réglé sur mesure. Vous pouvez facilement appliquer des principes comparables à votre vélo de tous les jours, pour homme ou pour femme.

ÉTAPE 1 : LA SELLE

- ✓ La selle doit être à l'horizontale (a), la pointe ne doit être inclinée ni vers le haut, ni vers le bas. Utilisez un niveau pour vous en assurer.
- ✓ Pour mettre la selle à la bonne hauteur, placez le talon de la chaussure (b) sur la pédale en tendant complètement la jambe (c).
- ✓ Votre hanche ne peut pas pencher d'un côté lorsque votre jambe est tendue.

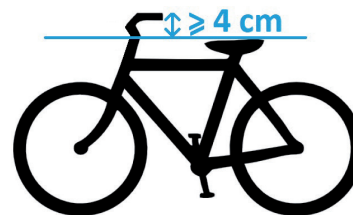


ÉTAPE 2 : LE GUIDON

Pour les vélos de ville :

(Principalement pour les trajets plus courts)

- ✓ Le haut du guidon doit au minimum être 4 cm plus haut que la selle.
- ✓ Les bras doivent être légèrement fléchis, ou alors le guidon doit être ramené vers l'avant ou l'arrière.



Pour les vélos hybrides :

(Meilleur pour le dos lors de trajets plus longs)

- ✓ Hauteur du guidon :
 - Placez les poignées du guidon 1 cm plus bas que la selle.
- ✓ Pour régler la distance entre le guidon et la selle :
 - Le dos doit avoir un angle (a) entre 40° et 60° par rapport à une ligne horizontale (b). (Figure 1) ET
 - L'angle hanches-épaules-poignets (c) doit se situer entre 70° et 90°. (Figure 2)
 - Les bras doivent être légèrement fléchis.

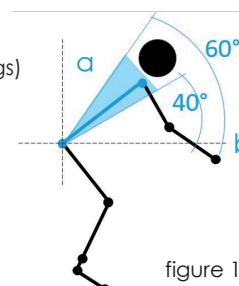


figure 1

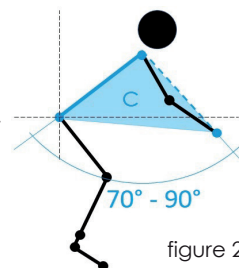


figure 2

ÉTAPE 3 : LA PRESSION DES PNEUS

Un facteur important pour limiter les chocs pour le dos ! Veillez donc à vérifier régulièrement la pression des pneus.

La bonne pression des pneus est indiquée sur le côté du pneu, et elle dépend du type de vélo et de pneu. Pour un vélo de ville, cela se situe généralement entre 3,5 – 4,5 BAR.

Remarque : Il existe des accessoires spécifiques pour faciliter le réglage d'un vélo (par exemple pour mettre le guidon à bonne hauteur). Au besoin, consultez votre réparateur.

EXERCICES ADAPTÉS

Vous trouvez toutes les explications et les fichiers téléchargeables liés aux exercices ci-dessous sur :

www.straightenup.be

A. Avant :

- ✓ Améliorez la stabilité de votre tronc et la puissance de vos jambes au préalable, avec des exercices de renforcement pour les muscles du bassin et du dos.

B. Pendant :

- ✓ Roulez à un rythme assez lent pendant les dix premières minutes, pour échauffer les muscles.

C. Après :

- ✓ Faites quelques exercices de récupération, notamment des étirements des ischio-jambiers et des quadriceps.

VITE À VÉLO

Vous voulez améliorer votre condition physique en 12 semaines et apprendre à rouler 50 km à vélo ? Vous trouvez un schéma d'entraînement complet sur

www.straightenup.be