

# INÉGALITÉS FONCTIONNELLES DE LONGUEUR DE JAMBE CHEZ LE CYCLISTE

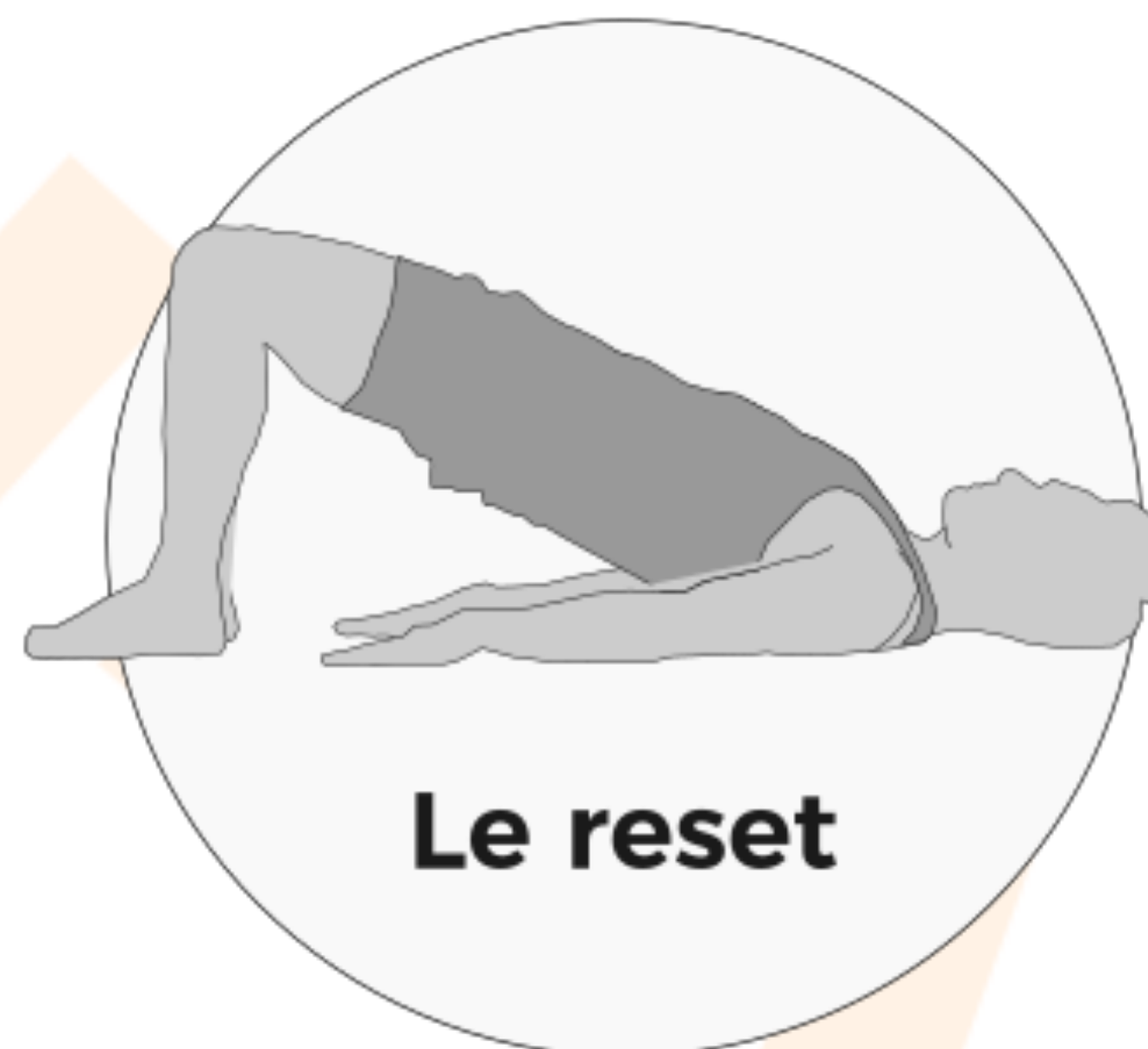


Pourquoi une mesure sans recentrage préalable du bassin peut être trompeuse chez le cycliste

À destination des professionnels de santé  
Version 3.0 janvier 2026

- Décalage visible du bassin sur la selle,
- Instabilités pelviennes\* et asymétries de pédalage,
- Douleurs lombaires unilatérales,
- Frottements d'une cuisse.

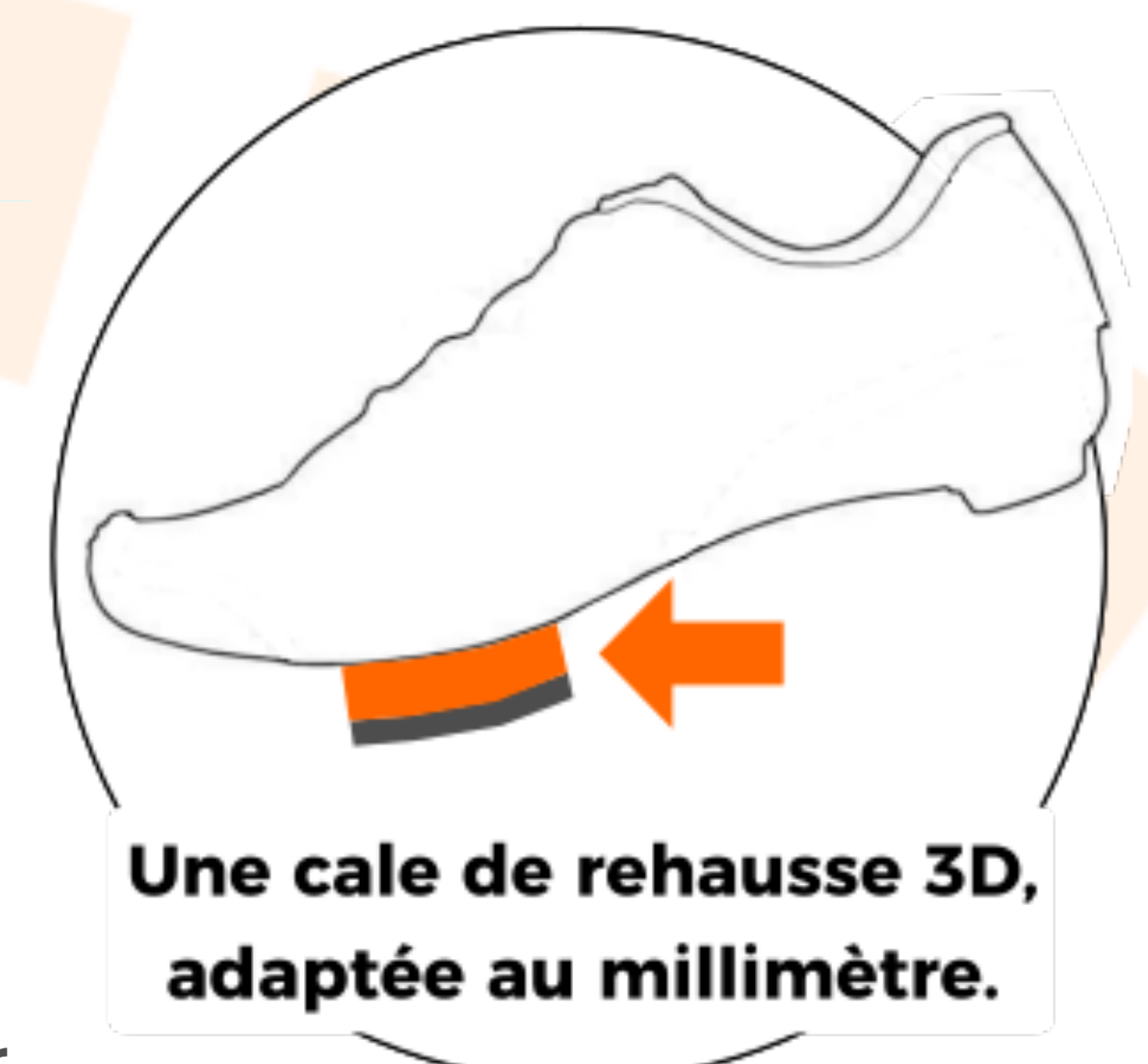
\*En l'absence de traumatisme récent (chute, choc).



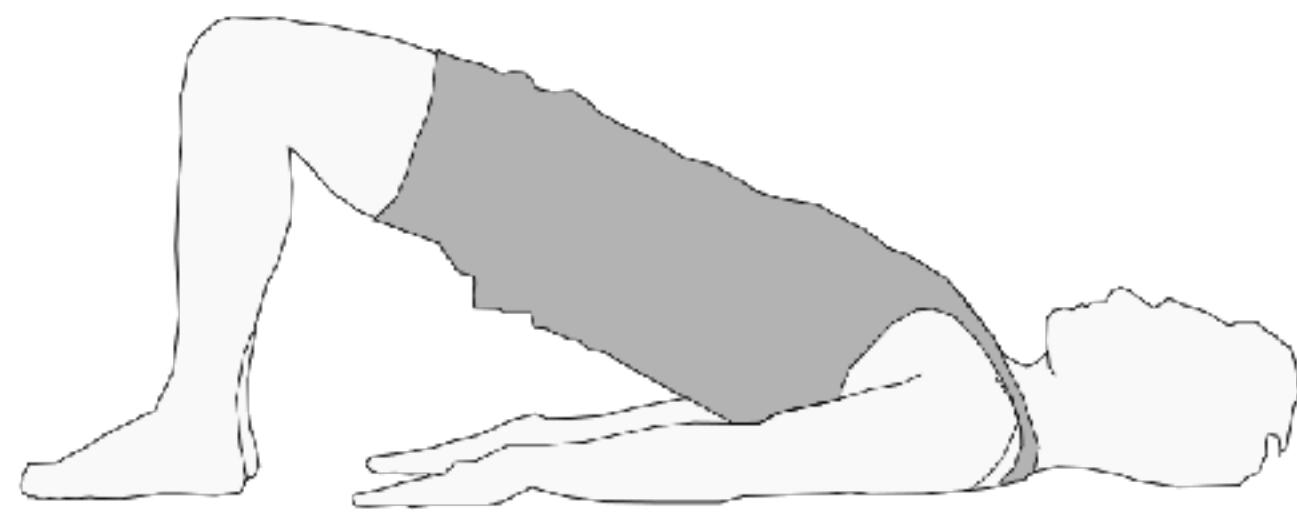
Objectif : diminuer les tensions toniques asymétriques avant toute mesure comparative.

- Activation du bassin,
- Mobilisation des hanches,
- Une mesure plus fiable. pour

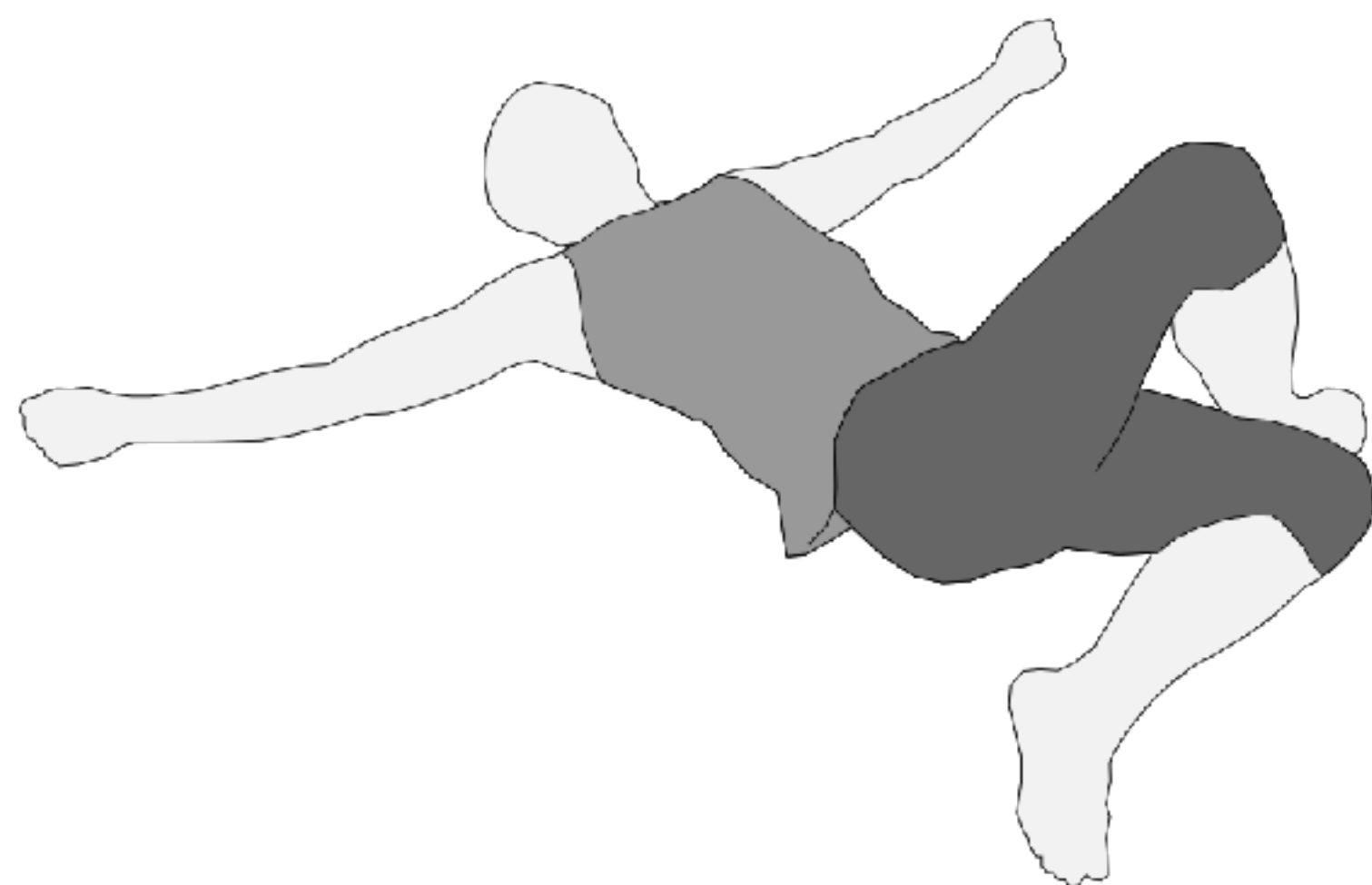
**Une solution**



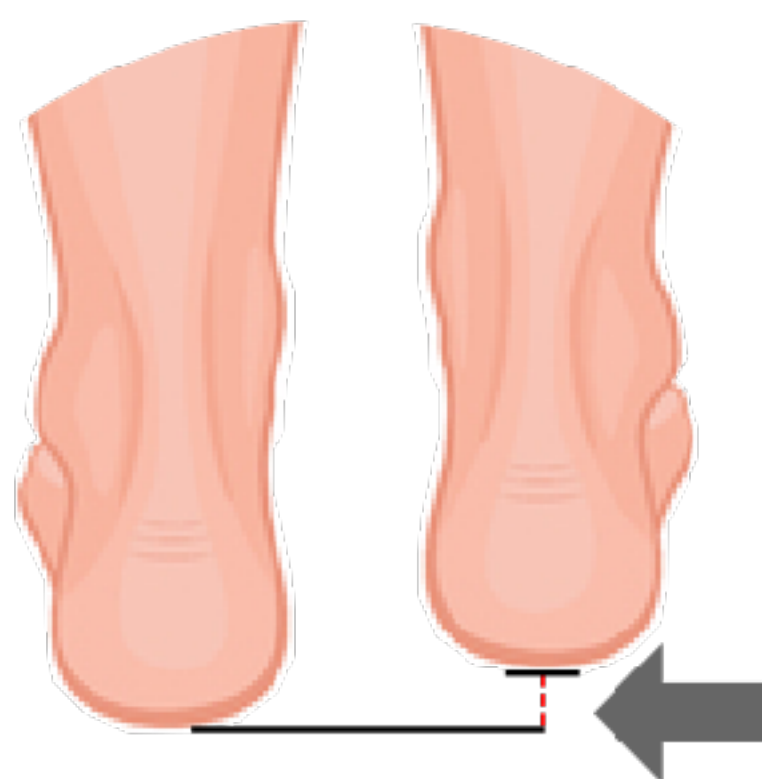
## Un protocole simple et rapide en 3 étapes.



1. Activation pelvienne avec respiration.



2. Mobilisation des hanches.



3. Diminution des tensions toniques pour une meilleure mesure.

Les tests réalisés en décubitus dorsal peuvent donner des résultats inversés chez le cycliste si le bassin n'a pas été préalablement recentré.

DIFFERENCE DE LONGUEUR DES JAMBES	ÉPAISSEUR DE LA CALE CONSEILLÉ
2MM	<u>1,6MM</u>
3MM	<u>1,6MM</u>
4MM	<u>2MM</u>
5MM	<u>2MM</u>
6MM	<u>3MM</u>
7MM	<u>4MM</u>
8MM	<u>5MM</u>
9MM	<u>6MM</u>
10MM	<u>7MM</u>
11MM	<u>8MM</u>
12MM	<u>9MM</u>
13MM À 15MM	<u>10MM</u>
15MM+	<b>CALES ÉPAISSES XL</b> <b>11MM-2CM</b> <b>CALES ÉPAISSES XXL</b> <b>21MM-3CM</b>

Ces inégalités sont majoritairement **fonctionnelles**, et non structurelles, et peuvent varier selon la posture, la fatigue et le contexte sportif.

# SYSTÈMES DE PÉDALES ET CONTRAINTES BIOMÉCANIQUES

SYSTÈME DE PÉDALE	LIBERTÉ ANGULAIRE	SURFACE D'APPUI	IMPACT CLINIQUE FRÉQUENT
SPD (VTT)	FAIBLE À MODÉRÉE	TRÈS RÉDUITE	INSTABILITÉ PIED/CHEVILLE, SURCHARGE GENOUX/HANCHES
LOOK / SHIMANO ROUTE	FAIBLE À MODÉRÉE SELON CALE	MOYENNE À LARGE	CONTRAINTES ÉLEVÉES SI ALIGNEMENT IMPARFAIT
TIME	LIBERTÉ DÉFINIE PAR LA PÉDALE	TRÈS LARGE	BON CONFORT ARTICULAIRE, RÉGLAGE PRÉCIS REQUIS
SPEEDPLAY / WAHOO	TRÈS ÉLEVÉE (JUSQU'À 15°)	MODÉRÉE	EXCELLENTE TOLÉRANCE ARTICULAIRE

Note de Nick : Plus la surface d'appui est réduite et plus le système est contraint, plus les asymétries existantes s'expriment et deviennent douloureuses.

Dans les systèmes contraints, une cale de rehausse permet de réduire les adaptations forcées du bassin et des membres inférieurs en restaurant une symétrie fonctionnelle relative.

UNE CALE ORANGE « NICKS »



INSTALLATION SOUS LA CHAUSSURE



CORRECTION EN PLACE



Commander en ligne (livraison 3/4 jours) : <https://www.etudeposturale.com/shop/>

# LE CORPS HUMAIN, LE VÉLO ET LA RÉALITÉ DU TERRAIN

*L'objectif des cales de rehausse est fonctionnel et spécifique au cyclisme :  
réduire les contraintes, améliorer la stabilité et permettre au cycliste de pédaler sans douleur.*

Le cyclisme est une pratique particulière :

- le corps est porté par la selle,
- contraint par le cadre,
- guidé par des pédales automatiques,
- soumis à un mouvement répétitif et symétrique.

Dans ce contexte, de petites asymétries fonctionnelles peuvent avoir des effets importants... mais le corps humain n'est jamais figé.

## **Un système vivant et adaptatif**

La longueur fonctionnelle des membres inférieurs, la position du bassin et les appuis plantaires peuvent varier selon :

- la fatigue,
- le stress,
- l'hydratation,
- l'historique de blessures,
- l'entraînement récent,
- ou des événements de vie (chute, choc, immobilisation).

Une évaluation est toujours une photo à un instant donné, pas une vérité définitive.

## **Vélo ≠ vie quotidienne**

Une correction utilisée sur le vélo n'a pas vocation à remplacer :

- une prise en charge médicale,
- des semelles orthopédiques pour la marche,
- ou un suivi ostéo / kiné si nécessaire.

Toute compensation doit être :

- progressive,
- réversible,
- observée dans le temps.

C'est pourquoi une correction partielle (environ 50-60 %) avec une cale de rehausse est recommandée, laissant au corps une marge d'adaptation.

## **Une approche ouverte et collaborative**

Ce document n'a pas vocation à remplacer l'expertise médicale, mais à :

- créer un langage commun entre professionnels et cyclistes,
- faciliter l'orientation vers des solutions adaptées,
- éviter les sur- ou sous-compensations par manque de contexte spécifique au vélo.

👉 La collaboration entre professionnels de santé, vélocistes, bikefitters et cyclistes est la clé d'un cyclisme durable, confortable et respectueux du corps.

Vos retours, expériences cliniques et observations terrain sont précieux !

Ils participent à l'évolution de cette approche et à l'amélioration continue des outils proposés.

