

Dans la pratique cycliste d'aujourd'hui, une attention toute particulière est portée afin d'avoir une position optimale sur notre monture préférée, ceci dans un but d'efficacité, mais aussi pour éviter au maximum toutes blessures pouvant découler d'un positionnement hasardeux.

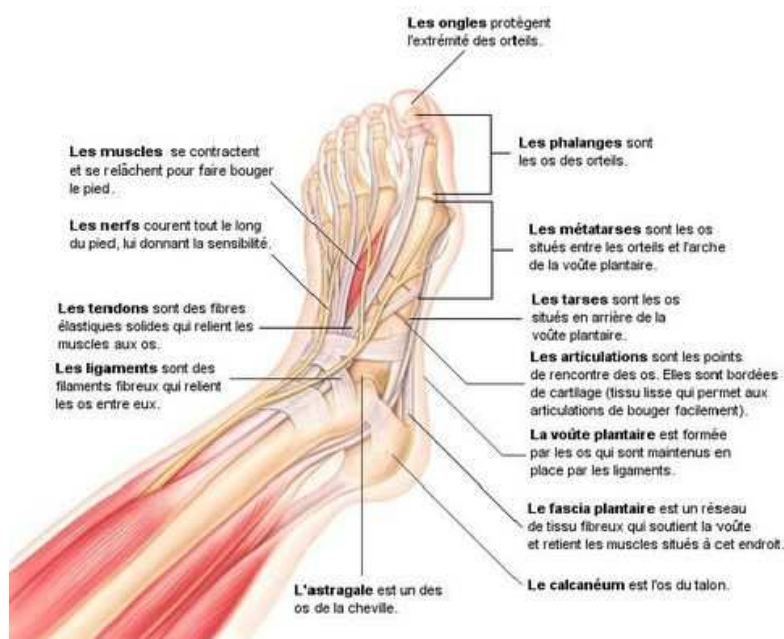
Dans cette optique je me suis rendu chez MECACOTE en région Bordelaise, rencontrer Vincent Blondeau qui propose une étude posturale très intéressante.



V Blondeau travaille en partenariat avec Pascal SEMPE, sur une problématique, que j'avoue n'avoir pas prise en compte jusqu'à ce jour.

Le pied, fait parti des 3 appuis du cycliste (avec l'assise et les mains), et est d'une complexité importante.

Il est composé de : 19 tendons, 28 os, 33 articulations et 107 ligaments, de plus le pied et sa pointure évolue au fil de la journée (on parle de gonflement du pied en fin de journée) et en avançant dans l'âge, le pied peut prendre 1 à 2 pointures à l'approche de la soixantaine (voir avant) à cause du relâchement des muscles et des ligaments.



Les personnes ayant les pieds plats ou creux auront besoin d'un suivi auprès d'un professionnel de la santé.

Pascal SEMPE est un orthopédiste-orthésiste, c'est-à-dire un professionnel diplômé, habilité à la fabrication et à la réparation de matériels orthopédiques, son savoir-faire s'appuie sur sa compétence, son expérience et son intransigeance sur la qualité.



Une orthèse carbone pour des pieds et une autre également en carbone pour un bras  
Il a ainsi réalisé des orthèses(\*) pour Arnaud LABBE et Maxime MEDEREL (coureurs pro), et également pour le meilleur traileur actuel K.J.

\*L'orthèse est un outil mécanique qu'il faut concevoir et construire soi-même, de forme anatomique individualisée, ayant pour but d'appliquer une force opposée aux forces néfastes ou indésirables.

La démarche de P SEMPE est très intéressante, dans le sens où il procède tout d'abord à une demande d'informations sur notre passé, nos blessures et douleurs etc., et sur notre pratique, puis vient le temps de passer à la prise d'appuis à l'aide du podographe(\*), afin de visualiser nos empreintes « podographique ».



(\*) le podographe est un appareil permettant la visualisation des appuis plantaires.

Pour cela on se retrouve assis, pieds nus, puis nous posons tour à tour nos pieds sur la membrane du podographe, P S nous aide à nous relever pour que les appuis soit en correspondance avec notre position de bipède.

Ensuite le même processus est appliqué pour la prise d'empreintes dans la boîte mousse, cela permettant d'avoir une « vue » des pieds après un moulage en plâtre.



A la fin de ce protocole, Pascal vous annonce que vous allez recevoir Vos orthèses (une paire pour la marche et la vie de chaque jour, et une autre pour les chaussures de vélo), prochainement (une semaine environ dans un colis bien protégé et suivi), qu'un temps d'adaptation sera nécessaire et que des douleurs pourront venir vous titiller, je peux vous dire que ses prévisions étaient bien réelles.

J'ai aujourd'hui effectué près de 300km de marche avec et je dois dire ma satisfaction totale dans le travail réalisé par Mr SEMPE. Pour ce qui est de celle dédié aux chaussures de vélo, je n'ai pas assez de recul (moins de 50 h) je vous en parlerais dans un futur pas trop éloigné.



Pour la marche



pour le vélo