



AMOUREUSE DU VÉLO, C'EST POSSIBLE !

Vous aimez nager et courir ! Mais êtes
fâchée avec le vélo : ça fait mal aux
fesses et ça donne de gros mollets !
Explications et réconciliation pour
découvrir le plaisir du triathlon !

DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT.

Mesdames, après quelques
kilomètres de vélo, vous souffrez
déjà du périnée. Votre homme se
plaint plus rarement, il ne vous comprend
pas ! Expliquez-lui ! Vous avez les hanches
plus larges. Vos ischions, les deux pointes
osseuses situées de chaque côté du bassin
sont plus espacés. Bien évidemment, les
selles de course standards sont conçues pour
les hommes et la largeur de leur évasement
postérieur correspond à l'anatomie
masculine ! Ces messieurs sont posés

confortablement sur leurs solides structures
osseuses alors que de votre côté, Mesdames,
vos ischions tombent de chaque côté de la
selle et votre périnée vient s'y écraser ! Pire
encore, si les organes génitaux masculins
bénéficient d'une certaine mobilité, les vôtres
sont désespérément coincés entre le bec de
selle et votre pubis !

UNE BONNE SELLE, BIEN PLACÉE.

Mesdames, choisissez une bonne selle ! Inu-
tile de subtiliser une grosse selle à un
Vélib'... ou d'acheter l'équivalent ! Ce n'est
pas ce dont vous avez besoin ! Trop
imposante en arrière, elle vous fait glisser
vers l'avant et peut aggraver vos soucis.
Trop large en avant, elle gêne le pédalage.
N'ajoutez pas de rembourrage amortissant
qui accentuerait la compression. Optez
pour une selle adaptée aux femmes. Elle
est légèrement plus large à son extrémité
postérieure pour soutenir vos ischions.
Elle présente une encoche dans sa partie
centrale. Votre poids repose solidement sur
vos os et votre périnée n'est plus écrasé.
On y trouve souvent un creux évidemment
postérieur, en regard du coccyx (voir dessin
page 36). Cette selle permet de réduire les
douleurs de cette pièce anatomique restée
parfois sensible après les accouchements.
Prenez soin de placer votre selle bien à l'ho-
rizontale, proscrivez la position relevée vers
l'avant. Les études montrent même que

“La selle féminine est plus large
en arrière et présente une
encoche périnéale.”

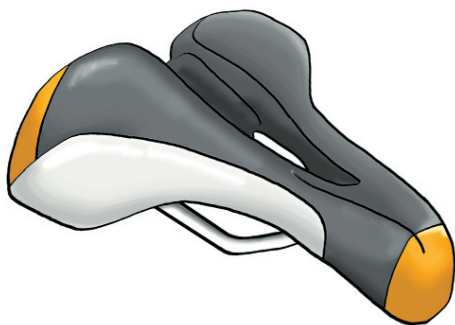
POUR ÉVITER LES « GROS
MOLLETS », TOURNEZ VITE
LES JAMBES SUR DE FAIBLES
RÉSISTANCES. RESTEZ SUR
LA POINTE DES PIEDS...
COMME AVEC VOS ESCARPINS !



AVEC



l'apport de sang au périnée est meilleur quand elle est légèrement inclinée vers l'avant. Ne la montez pas trop. Si votre bassin bascule de droite à gauche lors du pédalage, il pivote autour de votre entrejambe et votre périnée est cisailé !



TANDEM : ENTRAÎNEMENT ET SENTIMENTS !

Les hommes sont meilleurs que les femmes en endurance (voir l'article « Coeur sportive », page 20 de ce numéro). À la piscine l'amour de votre vie ne reste pas loin. En course à pied, il fractionne et fait quelques allers-retours pour vous retrouver. En vélo, c'est beaucoup plus compliqué. Pensez au tandem ! C'est formidable pour s'entraîner ensemble ! Quelles que soient vos aptitudes, vous restez tout près l'un de l'autre. Vous ne risquez plus les entraînements à tenter de suivre monsieur. Il travaille à l'intensité de son choix, il progresse... et surtout l'iron chon ne plus en vous attendant ! Désormais un tandem de base coûte de 300 à 700 €. Ce type de matériel n'est pas une bête de course mais se monte suffisamment pour une dépense et transpire ! Vous en ferez vos beaux vélos de route pour certaines sorties plus spécifiques et pour votre triathlon. Si le tandem est un bon outil d'entraînement, c'est aussi une belle symbolique. Au fil du parcours, vous restez solidaire dans l'effort ! Et, rassurez-vous, rien ne vous empêche de vous placer devant le choix de chemin, de prendre les commandes

DES POSITIONS PLUS CONFORTABLES

Évitez d'être trop penchée en avant. Tant pis pour l'aérodynamisme, vous faites du sport pour le plaisir ! Sans compter que l'absence de douleur contribue largement à la performance ! Les études mettent en évidence que la pression sur le périnée diminue considérablement quand vous vous redressez. Ne choisissez pas un vélo hollandais pour chercher à vous tenir toute droite. Un buste aux alentours de 45° constitue un excellent compromis. Montez votre potence. Rehaussez vos poignées de freins. Restez tonique sur vos bras, comme si vous souhaitiez pousser votre guidon vers l'avant. Ne vous découragez pas, avec l'entraînement, il est reconnu que les douleurs de l'entrejambe diminuent. Depuis quelques

temps, on trouve des vélos de course équipés de cintres plats, comme des V.T.T. C'est idéal pour les dames ! En chemin, évitez la position en « bec de selle ». Asseyez-vous plutôt en arrière. Au fil du parcours, modifiez un peu votre position pour décaler et répartir les zones de pression. Mettez-vous souvent « en danseuse ». Ainsi, votre périnée est décomprimé et retrouve un apport sanguin normal ! Bien sûr, portez un vrai short cycliste muni d'une « peau de chamois » synthétique, épousant la forme de l'entrejambe, plus épaisse en regard de vos ischions et traitée « antibactériens ». Lavez-le après chaque sortie. Évitez la vaseline et autres crèmes sources de macération et d'infections. Ne mettez pas de sous-vêtements qui pourraient pincer vos grandes lèvres.

ÉVITER LES GROS MOLLETS, C'EST POSSIBLE !

Vous pensez que le vélo provoque d'horribles hypertrophies musculaires des membres inférieurs. Vous n'avez pas bien regardé les jolies triathlètes de haut niveau ! Au lieu d'appuyer très fort sur les pédales, moulinez ! En tournant vite les jambes sur de petites résistances, vos muscles ne grossissent pas à l'excès. Restez tonique sur la pointe des pieds, n'écrasez pas les talons. Grâce aux fixations automatiques, tirez sur les pédales en fléchissant les genoux. Regardez les chaussures de vélo : leurs semelles sont cambrées comme celles des escarpins à talons. Votre mollet fonctionne dans une position conforme aux critères de l'esthétique féminine ; il se galbera harmonieusement en hauteur. De surcroît, le vélo permet de longues sorties peu intenses favorisant la combustion des graisses ; c'est bien pour fuseler vos jambes !

Témoignage

ALEXANDRA LOUISON GÈRE LES CONFLITS AVEC SA SELLE !



Alexandra a 28 ans. Elle vient de remporter le Duathlon de Guernica (5 km de course / 30 km de vélo / 2,5 km de course). Elle prépare l'Ironman de Nice (3,8 km de natation / 180 km de vélo / 42 km de course) où elle a fini 3^e année dernière. Elle fait du vélo assidûment

depuis l'âge de 13 ans. Désormais elle pédale de 7 à 14 h par semaine et certaines séances durent plus de 6 h ! Elle a un peu mal aux fesses quand elle augmente le kilométrage en début de saison puis, avec l'habitude, tout rentre dans l'ordre. Elle est équipée d'une selle

de qualité ITALIA mais pas spécifiquement féminine. Elle prend soin de choisir une « peau de chamois » d'excellente qualité. Quand elle pédale en « bec de selle », en « position aéro », son périnée est plus sensible, aussi se met-elle souvent « en danseuse ».