

L'analyse de la posture statique et dynamique fait partie de notre métier de kinésithérapeute et j'aime mettre cela en application pour les cyclistes. Avec mon expérience de kiné du sport dans une équipe cycliste professionnelle (Decathlon AG2R La Mondiale team), plusieurs formations approfondies sur les études posturales mais également sur les préférences motrices ou la neurologie fonctionnelle, mon objectif est de vous apporter un équilibre alliant confort et performance adapté à vos besoins.



Étude posturale au cabinet

L'étude posturale se passe au cabinet en plusieurs étapes :

- un temps d'échange pour connaître vos attentes et en savoir plus sur votre pratique
- quelques tests physiques (mobilité, stabilité, réflexes et force selon les cas) ainsi que des mesures anatomiques
- testing de vos préférences motrices,
- la mesure des côtes de votre vélo, avec vous pour que vous sachiez ensuite comment adapter cela en cas de changement de vélo par exemple
- analyse vidéo sur votre vélo et prise des angles en situation de pédalage
- conseils, modifications (cales, selle, cintre, pédalage) et explications
- nouvelle analyse vidéo et enregistrement des nouvelles côtes du vélo
- conseils d'exercices et s'il y a lieu d'éventuelles autres modifications qui n'auraient pas pu être faites sur place (changement de selle, cintre, potence etc..)
- dans les 48h qui suivent, un compte rendu détaillé vous est envoyé avec notamment les côtes du vélo avant / après
- un temps d'échange téléphonique trois semaines après l'étude posturale afin d'avoir votre retour, vérifier si les objectifs sont atteints et si des ajustements sont nécessaires.

Précisions dans le cas d'un rendez-vous uniquement pour « réglage des cales » :

La consultation se fera sur 1 heure. Bien qu'elle se fasse sans le vélo, il est possible et même conseillé de venir avec des photos et/ou des vidéos de votre posture sur votre vélo (face, profil, dos), car il sera tout de même possible de vous conseiller à ce sujet.

Dans le cas où vous souhaiteriez par la suite faire une étude posturale complète, la durée et le tarif de ce rendez-vous seront déduits.



Je suis également cycliste et je pratique des itinérants



Étude posturale dans le cadre de mon activité avec l'équipe AG2R Citroën U23, avant de passer avec l'équipe « Decathlon- AG2R »



Julien REMILLIEUX

04.79.25.78.60 - 06.13.27.75.02

kine.sport.chambery@gmail.com

AXIOME
44 rue de Charles Montreuil
73000 CHAMBERY

kine-sport-chambery.fr