

UN ÉTÉ À ROULER... EN SANTÉ

Présentée à la FADOQ de Brossard

Physio Dynamik



CLAUDE BÉDARD

B.SC. PT, PHT, MOPPQ

- Physiothérapeute
- Membre de l'*Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ)*
- Expert en thérapie manuelle (E3-V3)
- Expert en contrôle moteur et cinétique
- Expert en analyse de course à pied
- Expert en positionnement cycliste

Claude Bédard est physiothérapeute diplômé de la faculté de médecine de l'Université de Montréal en 2001. Il parle français, anglais et espagnol. Il a développé son expertise en physiothérapie orthopédique sportive, en thérapie manuelle et en contrôle moteur. Il met régulièrement ses connaissances à jour en assistant à divers congrès et conférences de chercheurs réputés à travers le monde.

Ses qualités de physiothérapeute ont été reconnues au sein des athlètes d'élite de haut niveau. En plus de ses heures cliniques, Claude est physiothérapeute pour plusieurs équipes sportives et participe à la couverture de divers tournois. Il a entre autres suivi des joueurs sur le circuit de l'Association of Tennis Professionals (ATP) ainsi que des joueurs de football des Alouettes de Montréal.

Claude participe régulièrement, en tant qu'athlète, aux événements de course à pied sur route et en sentier. Il est un athlète d'endurance comme le témoigne ses courses de 80Km! Il est aussi passionné par le cyclisme et le ski de fond qu'il pratique abondamment. La randonnée en haute montagne guide ses choix de destinations de voyage. Dans la recherche de ces sommets, Claude a parcouru les Alpes européennes et néo-zélandaises, les Rocheuses, les Andes et les Pyrénées. Claude a également fait partie de l'équipe du Québec au soccer et au badminton.





Physio Dynamik
physiothérapie sportive

**Physio
Dynamik**

CLAUDE
DUMAS

TRAINER

PRÉVALENCE CYCLISTES

- 5 millions au Québec
- 15.000 Km de piste cyclables

Physio Dynamik



TYPES VÉLOS



Cyclotouriste



Gravel



Route

- **Vélo à assistance électrique (VAE)**

- Au Canada, la vitesse maximale de votre vélo ne doit pas dépasser **32 km/h** et la puissance du moteur ne doit pas excéder 500 watts.
- Distance: 65 et 120 km avec une charge de batterie
 - Grosseur de la batterie
 - Vent
 - Côtes
 - Niveau d'assistance demandé

Physio Dynamik

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE)

+ Autonomie

- Poids

- Prix \$\$\$



Physio Dynamik

TYPE DE PÉDALES & CHAUSSURES

- Pédale plate



- Cale pied



- À clip / cale



- Route



- Cyclotourisme



Physio Dynamik

ÉQUIPEMENT DE CONFORT

- Cuissard



- lunettes (soleil, vent, insectes)



Physio Dynamik

COMMENT PRÉPARER SA SAISON

- Exercices
 - Squat



- Développé des mollets



- Genoux hauts



- Ischio-Jambiers



- Marche sur talons



Physio Dynamik

COMMENT DÉBUTER SA SAISON

- Progressivement
- Fréquence des sorties élevée
- Distance... puis intensité

Physio Dynamik



COMMENT PLANIFIER SA SORTIE

- Gonfler pneus (1x/semaine)
 - Éviter crevaison
 - Maximiser roulement du vélo (plus facile)
- Huiler chaîne (tous les 200Km)
 - Éviter usure prématurée
 - Maximiser transmission de force des pédales vers les roues (plus facile)

COMMENT PLANIFIER SA SORTIE

X Pas d'étirement

✓ **Échauffement** 15 min (sudation)

✓ Sortie proprement dite

✓ Retour au calme 5 min

Physio Dynamik

BLESSURES

- Traumatique
- Surutilisation



Physio Dynamik

SÉCURITÉ

- Rouler à droite de la route
 - ***attention aux portières
- À la file
- Maximum 15 personnes
- Signaux



Physio Dynamik

ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ

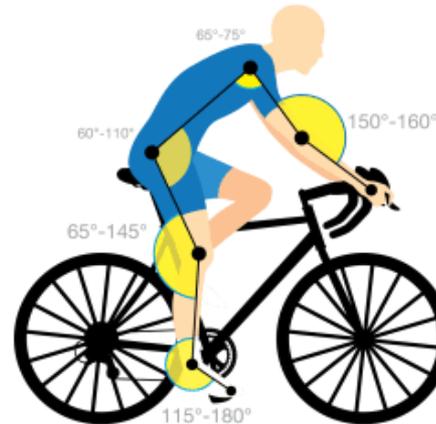
- Casque
- Accessoires réfléchissants
 - avant, arrière, pédales, roues
 - vêtements
- Lumières
 - avant, arrière
- Radar



Physio Dynamik

ASTUCES VÉLO

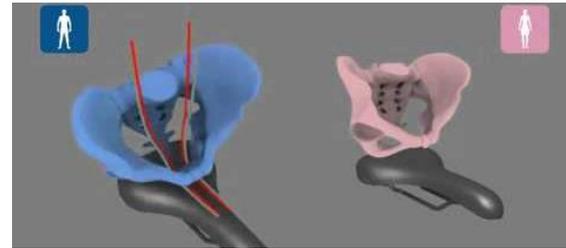
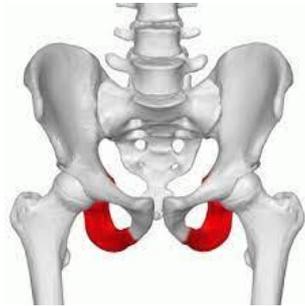
- Ajustement
 - Hauteur selle
 - Cales des chaussures
 - Recul et inclinaison de selle
 - Guidon & potence



Physio Dynamik

ASTUCES VÉLO

- Selle
 - Largeur
 - Molesse



- Tirer et pousser sur les pédales (à clip, cales pied)
- Genoux alignés
- Éviter déhanchements
- Varier les positions des mains



Physio Dynamik

PLUS D'ASTUCES VÉLO

- physiodynamik.com/astuce-velo-intro/

Physio Dynamik



Merci



QUESTIONS



Physio Dynamik