

DOSSIER RELAIS Monsieur :



Point Relais Pro / Magasin :

MESURES MORPHOLOGIQUES POUR ETUDES POSTURALES MECACOTE 2020

Remplissez tout ce que vous saurez remplir. C'est aussi un test pour évaluer certaines choses.

Désignation	Mesure G en mm	Mesure D en m
Taille1*		
Poids en Kg...1*		
Bras (D+G)...1D*		
Bras 1 (G)		
Av Bras D+G1D*		
Pied Lg (D+G)		
Pointure.....1*		
Buste.....1*		
Buste 1		
Epaules larg...1*		
Largeur Bassin		
Cuisse (D+G). 1*		
Jambe (D+G)		
Entre Jambe.1D*		
Métatarse (D+G)		
Engagement cales		
Souplesse + / -		
Renseignements vélo (futur ou actuel)		
Cadre MARQUE		
Pédales		
Selle Lg/marque		
Selle creux		
Lg Manivelles		
RS Recul Selle		
Dist.Selle / cintre		
# Ht selle / cintre		
Ht de Selle		
Déport Chariot		
Chaussures		
Marque et Modèle		
Pratique Cycliste:		

Valeur négative si les doigts ne touchent pas le sol

CYCLISTE

Nom : Prénom : Date Naissance :
 Adresse :
 Code Postal / Ville :
 Téléphone : E mail :

Remplir les valeurs mesurées avec un mètre. Sur le site [mecacote.com](http://www.mecacote.com/activites/mesures-morphologiques-sans-materiel-particulier-auto-mesures) vous avez une assistance pour les mesures.

REMARQUES : 1* = Etude Posturale Minimum

	<p align="center">ETUDE POSTURALE + > PRECISEZ</p> <p align="center">Remplissez ce document pour que je vous connaisse en tant que cycliste. Ce document est utilisé pour les EP système Relais Internet et pour les EP Cabinet . Vous remplissez tout ce que vous savez et pouvez remplir même si vous avez un rendez vous au cabinet . Cela me permettra de juger des difficultés que vous avez rencontré et de modifier le document en conséquence.</p>
PRATIQUE	<p>EP ROUTE oui non</p> <p>EP PISTE oui non</p> <p>EP TRIATHLON/CLM oui non</p> <p>EP VTT oui non</p> <p>Rayez les mentions inutiles .</p> <p>Précisez pour certaines pratiques (exemple PISTE poursuite / vitesse / etc)</p>
DIVERS	PRECISER
Profession & Age	Indiquez votre profession et âge :
Position	<p>Avez-vous déjà fait une Etude de Position ?</p> <p>Si Oui : laquelle ?</p> <p>Date :</p> <p>Bilan / Suivi :</p> <p>Portez là:</p>
Licencié	<p>Fédération:</p> <p>Depuis quand?</p> <p>Club:</p>
Votre Vue	<p>Portez vous des lunettes de vue ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - au travail - pour conduire - sur le vélo - sont elles prévues pour le vélo?
<p>Pratique</p> <p>Ou</p> <p>Activite Cycliste</p>	<p>Depuis combien d'années faites vous du vélo ?</p> <p>Cyclotourisme:</p> <p>Cyclospor:</p> <p>Course:</p> <p>Coueurs:</p> <p>Elite:</p> <p>Pro:</p> <p>Triathlète:</p> <p>Donnez des exemples d'épreuves :</p>

Puissance au seuil	Quelle est votre puissance au seuil ? (tenue 30 minutes mesuré comment ?)=
FC Max	Quelle est votre FC Max? Mesurée comment ?
Ophtalmo	De quand date votre dernière visite :
Dentiste	De quand date votre dernière visite : Vérification malocclusion dentaire,
Podologue	De quand date votre dernière visite: Nom de votre podologue :
Posturologue	De quand date votre dernière visite: Nom de votre posturologue :
Médecin du sport	De quand date votre dernière visite: Nom de votre medecin :
Analyse de sang	De quand date votre dernière visite:
Avez-vous un entraineur?	Pour votre pratique cycliste : Nom de votre entraineur :
Vélociste	Qui est votre vélociste : Adresse email :
Salle de sport	Allez vous dans une salle de sport ? Vous faites : <ul style="list-style-type: none"> - Squatts - Spinning - Autre (précisez) -
DOULEURS	PRECISER vos PATHOLOGIES
Périnée	Echauffement Douleurs Compression
Cervicales	Contractures
Trapèzes	Tensions
Lombaires	Douleurs

Pieds	Avez-vous le " feu aux pieds "? Oui ? Non ?
Genoux	Avez-vous des douleurs aux genoux ? OUI NON - devant /dessus / dessous : - Sur les côtés: - Derrière: Autre :
	PRECISER vos PATHOLOGIES (endroit précis)
Cuisses	
Jambe	
Coude	
Epaule	
Entrejambe Selle	Compression Echauffement Difficulté à uriner
Mains	Avez-vous des douleurs : Mettez-vous les mains en bas du cintre ?
Selle	Avez-vous des douleurs ou autres ? :
Doigts	Fourmillements
Jumeaux	(Mollets)
Tendon d'Achille	
Engourdissement de la verge Echauffements	
« Grosses Cuisses « ?	
Fourmillements dans les doigts ?	

Quadriceps	
Adducteurs	
Point de coté	
Autres pathologies ou gènes	
Autre	Notez tout ce qui vous passe par la tête :

Accidents ? Chutes ? Handicaps ? Autres sports pratiqués dans le passé ou actuellement?	Voyez vous un ostéopathe après une chute ? Si OUI Qui est il ?
AUTRES	PRECISER (inscrivez les valeurs)
Chaussures (notez)	Marque / modèle / pointure/ Longueur totale exter/ largeur externe:
Semelle Interne De vos chaussures	<div> D'origine / Orthèse / Autre (précisez) : -longueur et largeur : Vos remarques : Nom de votre podologue et adresse mel - </div>

VOS QUALITES	PRECISER Indiquez comment vous vous sentez sur ces terrains
CLM	
Montagne/ Cols	
Plat /Circuits	
Qfactor	Mesurer l'écartement de la pédale droite et de la gauche depuis le cadre (bord du tube de selle et bord du tube diagonal a exter pedale .) Droite : Gauche :
PROBLEMES	PRECISER Indiquez ce qui vous pose problème
Rouler en groupe Sprinter Les Descentes Les relances	
VOTRE VELO	PRECISER Indiquez ce que vous ressentez
Marque Modèle Maniabilité En col Au Sprint En descente Confort	

Rendement	
Selle (marque et modèle actuel)	Précisez si elle vous satisfaisait et son âge ou les km parcourus.
AUTRES	PRECISER Tout ce qui vous passe par la tête
Vélocité	A combien tournez vous les jambes sur le plus petit braquet que vous avez ? (maximum atteint et tenu 5 secondes) :
Vitesse	Quelle est la vitesse maxi que vous atteignez sur le plat ?:
Braquets	Sur le plat a 30Km/h quel braquet utilisez vous ?:
Braquet	Quel est votre braquet préféré ?:
Plateaux	Quels sont vos plateaux (Nb Dents) ?:
Pignons	Quels sont vos pignons(Nb dents) ?:
[marquez les valeurs mesurées en mm - position actuelle]	
SC	Distance entre bec de selle / axe du cintre dessus =
H	Différence de hauteur entre dessus de selle et dessus de cintre =
RBS	Distance entre verticale qui passe par l'axe du boîtier de pédalier et le bec de selle=
HS	Hauteur de selle =
Selle	Selle horizontale d'AR en AV ou sur 2/3 de la longueur depuis le bec ?
Cales	Engagement des cales depuis le bout de la semelle =
M	Longueur des manivelles =
QFactor D & G	Mesures écartement pedales D= et G=
Téléchargements	Liens de Téléchargements

Pour mesures morphologiques	voir http://www.mecacote.com/activites/les-mesures-morphologiques/ Si besoin nous avons des photos prises mais sans matériel spécifique
Protocole pour EP relais Internet	<p style="text-align: center;">Détail du protocole</p> <p style="text-align: center;">http://www.mecacote.com/activites/mesures-morphologiques-sans-materiel-particulier-auto-mesures/</p>
	<p style="text-align: center;">COMMANDE ETUDE POSTURALE ET/OU CADRE</p> <p>Pour une EP au Cabinet Mécacote [coût : voir le tarifs sur notre boutique €* pour une pratique et ensuite +xx€ par pratique] il faut venir avec : vélo(propre) + chaussures(propres surtout les vis)+ cuissard et surtout ne rien avoir changé ni sur le vélo ni les chaussures. Si les cales sont usagées il faut venir avec une paire de cales neuves non montées. Prévoir serviette et eau ...Tél moi quand vous serez garés devant le N°3 de la rue (entre les deux sorties de voiture)ou sur le parking au coin de la rue.</p> <p>Masque a prévoir pour le Covid19..jusqu'à la fn de la pandémie .</p> <p>Si vous me demandez de voir la capabilité d'un cadre du marche en fonction de votre position passez commande sur la boutique et payez xxeuros car en moyenne il faut 1 heure pour faire le contrôle .</p> <p>Pour une EP relais Internet je vous envoie une facture de xxx0euros* par Paypal que vous pouvez payer par CB. Cheque ou autre .Si après l'EP Relais Internet vous voulez passer au bureau pour la Mise à Jour vous ne payez que la différence [soit xx€] dans le courant de la première année. Après l'année de validation pour faire une retouche ou une partie d'étude suite à un changement de vélo la Maj sera facturée 120€ et vous repartez pour une année de SAEP . Paielements acceptés : espèces , chèque , Paypal. Si vous souhaitez régler par CB dites le avant et je vous enverrai une demande de règlement avant ou passez la commande sur la boutique afin que vous puissiez payer par CB.</p> <p>Pour les tarifs ceux de la boutique sont a prendre en consideration.</p> <p>Confirmez toujours par sms que vous avez bien noté le RDV et que vous venez bien....comme convenu. <u>Rappelez le RDV par sms la veille..</u>faute de quoi je risque ne pas être là...car je fais du velo...</p>

*tarifs pour 1 pratique supplémentaire –xx euros par pratique pratique et xx euros pour la sélection d'un cadre 1 modèle dans une marque **et vous aurez votre position sur le cadre recréé en plan (avec les côtes du constructeur si elles sont justes) .**

J'ai ajouté des services comme celui de sélectionner le cadre et d'envoyer le plan du cadre de série avec la position dessus ou de faire le plan du cadre de série à partir d'une position donnée (après ET ou pas).

Si vous n'avez pas encore de rendez vous regardez sur le planning si une date pourrait vous convenir et nous l'indiquer ou si ce n'est pas le cas nous indiquer vos possibilités hors planning :

<http://www.mecacote.com/activites/mecacote/planning-mecacote/>

Les dates libres sont en jaune

Les dates réservées sont en rouge

Les autres couleurs marque l'indisponibilité

Pour faire une EP il faut remplir les informations suivantes :

Reserver l'EP ici : <http://www.mecacote.com/boutique/index.php> et **dites nous si vous auriez besoin d'un test appui des pieds** + podologue + vidéo + photos + etc...)

Précisez si vous avez besoin d'un podologue nous vous donnerons les coordonnées de nos deux partenaires locaux pour un RDV.

http://www.mecacote.com/calcul_position.htm (dossier complet)

<http://www.mecacote.com/Telechargement/MESURE%20morphologiques.zip>
(détail pour les mesures morphologiques)

Envoyer des photos de profil sur le vélo actuel avec les réglages actuels pour une Etude système Relais Internet :

[appareil photo à **hauteur du tube supérieur** du cadre et cycliste en tricot de peau ou sans tricot de peau : pas de vêtement ample]

- photo de profil de la gauche mains au cintre pédale gauche en bas PMB
- photo de profil de la gauche mains au cocottes pédale droite en Avant a l'horizontale
- photo de profil de la gauche mains au creux du cintre pédale gauche en bas talon tombant jambe vers l'AR tendue sans se déhancher
- photo de face pieds joints
- photo de profil lorsque vous faites le test de souplesse pieds nus
- photo des semelles internes des chaussures avec une règle à coté
- photo du vélo de profil horizontal avec un niveau sur la selle
- photo de face mains au cintre
- photo de face avec niveau sur les cocottes
- photos des cales sous chaussures et des semelles internes

appareil photo mis au niveau du tube supérieur avec une bonne définition .

Les mesures morphologiques + les photos + l'étude vont me permettre d'apprécier la position du cycliste et d'analyser sa courbure vertébrale .

Ensuite je pourrais donner le meilleur conseils (EP Internet)

Lorsque vous viendrez au Bureau ne changez rien , ni sur le vélo , ni sur les cales , si elles sont usées venez avec des cales neuves , venez avec vélo+ chaussures + cuissard + casque car vous pourriez faire du vélo sur la route quelques minutes pour une première "évaluation". Prévoir serviette de toilette et eau à boire..

L'étude se passe de la manière suivante :

- Discussion
- Analyse des chaussures pour cohérence chaussures/pieds
- Prises de mesures morphologiques et de la souplesse
- Calcul position " théoriquement idéale " en ayant intégré les accessoires du vélo
- Mesure des écarts et analyse des écarts
- Visualisation sur vélo des points de référence (Nb 3)
- Corrections immédiates ou à faire ultérieurement
- Essais sur route si possible
- Remise du dossier complet avec l'archivage de votre position et le détail des corrections apportées
- Scan du dossier pour envoi au cycliste
- Rédaction du dossier de SAEP
- Envoi des informations au cycliste
- Le SAEP dure une année (gratuit) mais payant par la suite)
-

Dans certains cas il sera possible de faire une vidéo mais en ce qui me concerne je préfère la vraie pratique sur le terrain avec un feedback (SAEP) car le home-trainer n'est jamais la vraie pratique du vélo.

Après une Etude Posturale **nous créons un dossier** avec votre nom (en clair sauf exigences particulières) et numéro de dossier pour les SAEP.

Nous vous remettons : le dossier lié à votre position avec l'archive de votre position (relevée lorsque vous arrivez) , les réglages effectués, les réglages qui resteront à faire si nécessaire .

Il n'y a pas de plan de cadre car le cadre est indépendant de la position. Le cadre est lié au comportement , au confort, au rendement et il peut être capable de supporter votre position ou pas ; cela vous est précisé avec les différentes limites liées à l'équilibre de l'ensemble roulant.

Nous vous envoyons le lien par internet et il ne vous **reste plus qu'à créer**

votre compte pour pouvoir commencer le suivi.

Nous vous envoyons aussi votre dossier en pdf puisque nous ne conserverons plus que les dossier PDF pour vos EP....

Nous vous demandons de mettre un compte rendu après chaque sortie jusqu'à ce que nous considérons que l'on peut allonger à un compte rendu par quinzaine et ensuite par mois.

Nous souhaiterions un nom et pas un pseudo pour éviter ce qui se produit inévitablement sur tous les autres forums.
C'est conseillé mais pas obligatoire.

Pour commander un cadre il faut passer une commande avec des arrhes.
A la suite de cela nous faisons les plans du cadre que nous vous soumettons pour accord.

A réception de votre règlement (que vous perdrez si vous annulez la commande) nous réalisons le plan de votre future monture que nous vous demandons d'accepter ou de modifier suivant vos souhaits pour peu que cela ne remette pas en cause le comportement du vélo.

Lorsque nous sommes d'accord nous pouvons lancer la fabrication qui prendra entre 8 et 12 semaines.

Les vélos sur mesure comme les kits cadres et les vélos de série sur lesquels une pièce a été remplacée ne sont pas ou plus conformes à la NF EN 14781.
Nous continuons nos sollicitations pour qu'une solution acceptable soit trouvée par le législateur car depuis 2006 le problème n'a pas été réglé. Il est pensable que la nouvelle norme ISO 4210 puisse avoir un paragraphe particulier pour les cadres sur mesure ..Suivre Monsieur Legrand du BNA avec lequel j'ai travaillé sur le sujet.

Nous restons à votre disposition pour d'autres informations si nécessaire .

<http://www.flickr.com/photos/blondeau0657/show/>

<http://www.cyclesmecacote.fr>

<http://www.mecacote.com>

J'ai présenté quelques tutos pour que les cycliste puissent apprendre des gestes simples :

<https://www.youtube.com/watch?v=2Sxy6yvXBNE>

<https://www.youtube.com/watch?v=apCPjLh3NVY>

<https://www.youtube.com/watch?v=4UxdzAlfRLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=PALj1VuhCWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=KdotRPikEec>

<https://www.youtube.com/watch?v=tPOVbUeTmsQ&t=18s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KZRJdbif0Ds>

<https://www.youtube.com/watch?v=P5lt6dcYiDg>

