FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

L'ERGONOMIE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

LANCEMENT SESSION D'ÉTUDES POSTURALES DU **19 AU 21 NOVEMBRE 2026**

L'ÉTUDE POSTURALE FFC

Une **méthode scientifique** développée par des experts en biomécanique et en sciences du cyclisme pour **optimiser l'interaction du cycliste avec son vélo**.

Une prise en charge posturale complète : diagnostic, mesures, réglages et rapport détaillé.

Que vous soyez cycliste récréatif ou compétiteur aguerri, la FFC met à votre disposition toute **son expertise et son savoir-faire fédéral** pour optimiser votre confort et performances à vélo.



POUR QUI ? Du cycliste **débutant** au **professionnel**, **loisir** ou **compétition**

POUR QUELLES PRATIQUES ?

ROUTE | GRAVEL | VTT | CLM | PISTE

POURQUOI FAIRE UNE ÉTUDE POSTURALE ?

- Améliorer son confort
- Prévenir le risque de blessure[1]
- Gagner en performance
- Préparer un objectif

01 | POSITIONNEMENT DU CYCLISTE

ÉTUDE POSTURALE COMPLETE

~~350 €~~ **210 €**

2 H 30 – 3 H 00

- ✓ Diagnostic : historique de la pratique, gênes et douleurs*, objectifs sportifs
- ✓ Bilan morphologique : mesures anthropométriques et évaluation fonctionnelle
- ✓ Recommandation de selle adaptée (largeur des ischions, pressions)
- ✓ Réglage des cales
- ✓ Analyse 3D du patron pédalage
- ✓ Réglages du vélo selon les besoins identifiés*
- ✓ Analyse des forces aux pédales (équilibre gauche/droite, efficacité)
- ✓ Rapport complet : mesures du vélo, réglages, recommandations

02 | CONSEIL TAILLE VÉLO

MESURES ET CONSEIL DE TAILLE DE VELO AVANT ACHAT

~~290 €~~ **174 €** 2 H – 2 H 30

La même prestation que l'étude posturale complète, avec les préconisations de taille de vélo et de réglages. Partez rouler avec les bons réglages dès réception de votre vélo !

- ✓ Du diagnostic à l'analyse du pédalage
- ✓ Recommandation de réglages
- ✓ Conseil de taille de vélo
- ✓ Rapport complet

03 | TRANSFERT DE COTES

REGLAGES D'UN 2e VELO

~~100 €~~ **60 €** 45 MIN

Garder une cohérence de réglages entre vos différents vélos.

- ✓ Transfert des paramètres ergonomiques d'une étude posturale FFC
- ✓ Réglages complets du second vélo
- ✓ Validation dynamique de la position
- ✓ Mise à jour du rapport avec les données du second vélo

04 | SERVICE CALES

REGLAGE DES CALES

~~50 €~~ **30 €** 30 MIN

Une position du pied optimale dans la chaussure.

- ✓ Analyse de la position du pied dans la chaussure
- ✓ Positionnement optimal de la cale (avant/arrière, médio-latéral, orientation)
- ✓ Préconisation de la liberté angulaire de la cale
- ✓ Vérification de la compatibilité pédale / chaussure

SUIVI INCLUS

Parce qu'une étude posturale se valide sur le terrain, nous réalisons un suivi à 1 semaine après les réglages pour valider la position.
Si besoin, une 2ème visite d'ajustement est incluse dans le tarif et pourra être planifié.

Pour toutes informations : ✉ **a.couveinhes@ffc.fr**
Lieu : **Vélodrome National** (1 Rue Laurent Fignon, 78180 Montigny-le-Bretonneux)

RÉSERVEZ VOTRE ÉTUDE

*En dehors des manettes de freins, les modifications des cockpits (cintre et potence intégrés) ne sont pas réalisées. Les réglages recommandés (longueur de potence, cales et largeur de cintre) sont transmis au cycliste pour effectuer ces modifications chez un vélociste.

[1]**IMPORTANT :** Tout cycliste présentant des douleurs persistantes ou rémanentes avant, pendant et/ou après une sortie à vélo devra d'abord obtenir l'avis d'un professionnel de santé avant d'intégrer une étude posturale. En cas de doutes sur votre éligibilité à la prestation → **a.couveinhes@ffc.fr**