

TRAVAUX ORIGINAUX

La bicyclette

Par M. le docteur F. X. J. DORION, de Québec.

(Suite et fin)

LE GUIDON :—Le rôle du guidon est d'appuyer et diriger ; il doit appuyer sans obliger le corps à prendre une position vicieuse, ce qui demande de bien placer les poignées ; il doit diriger en dépensant peu de force, ce qui exige une assez grande longueur de son bras.

Or comment sont faits les guidons ?

Chacun connaît la position vicieuse que prenaient et que prennent encore les amateurs de bicyclette ; ils se courbent en arc de cercle pour atteindre le guidon augmentant par là, disent-ils, leur force d'impulsion et diminuant la résistance de l'air. Confessons que cela peut soulager le cycliste par un vent contraire, que cela peut même augmenter la force de la jambe, mais aux dépens du libre jeu des organes thoraciques et abdominaux.

Or, quelle chose est la plus importante, que la jambe agisse fortement, ou que les organes thoraciques et abdominaux fonctionnent librement ? Poser la question, c'est la résoudre. Cette position inclinée que prennent tous les coureurs peut bien leur être utile pour vaincre un concurrent ou établir des records de vitesse mais elle est fatale à leur santé dont l'intégrité subit un record inverse. Un simple regard jeté sur la figure 4 fera comprendre notre pensée mieux qu'un long discours.

Découpons un morceau de papier suivant la figure A (fig. 4) ; Représentons y les organes P poumons, C cœur, F. foie, etc ; plions ensuite ce papier suivant les angles décrits par les lignes a b (fig. 4-A) de manière à former la figure B représentant la position du cycliste ; incliné sur la machine comme on le voit, la diminution de volume est surtout apparente entre l'ombilic et l'appendice xiphoidé, mais la compression des organes est égale dans toute la région thoraco abdominale, d'autant plus que les bras, tendus sur le guidon, rétrécissent encore latéralement cette poitrine déjà si comprimée de haut en bas.

Dans cette position que sont devenus les poumons, le cœur, le foie, l'estomac et les intestins ? Pressés en avant et refoulés contre l'épine dorsale comme quantité négligeable ; et cela, au moment où les organes thoraciques, surtout, sont appelés à fournir leur summum de travail. Comment s'étonner ensuite s'il y a de l'essouffement, si le cœur se vide mal et s'il y a des intermittences ? Sans mettre en jeu l'excès de travail accompli par la jambe, la position trop inclinée serait suffisante pour expliquer ces accidents.

La compression des organes abdominaux à moins d'inconvénients ; cependant, il est facile de voir que cette position de l'estomac et des intestins présente peu de qualités eupeptiques, surtout après un repas. Ajoutons que les lumbagos douloureux qui tourmentent encore le coureur longtemps après sa descente du bicycle n'ont d'autres causes que la position inclinée.

Heureusement que les fabricants ont tenté de remédier à ces inconvénients ; on fait aujourd'hui des guidons mobiles qui peuvent changer de position suivant le goût du cycliste pour la course rapide ou normale. Il en est de formes multiples mais on

peut les rattacher à deux types principaux : les horizontaux courbés depuis un angle léger jusqu'à un angle presque droit et les guidons à double courbure horizontale et verticale.

Chacune de ces formes a ses adeptes. Voici la conclusion à laquelle l'expérience nous a amené :

La double courbure, permettant d'allonger le levier, doit être préférée car le bras du guidon a besoin d'être plutôt long que court pour ménager l'avant-bras, vite fatigué surtout chez les novices.

Les poignées, plutôt grosses que petites pour ne pas obliger la main à une contraction trop énergique, seront sensiblement parallèles à l'axe de la bicyclette parce qu'alors les mains sont dans une position qui s'approche plus de la naturelle. Pour ne pas obliger le tronc à se pencher en avant, ces poignées seront placées dans le prolongement d'une ligne horizontale passant par le plan de la selle (fig. 5) ou à 2 pouces au-dessus suivant la longueur des bras du bicycliste.

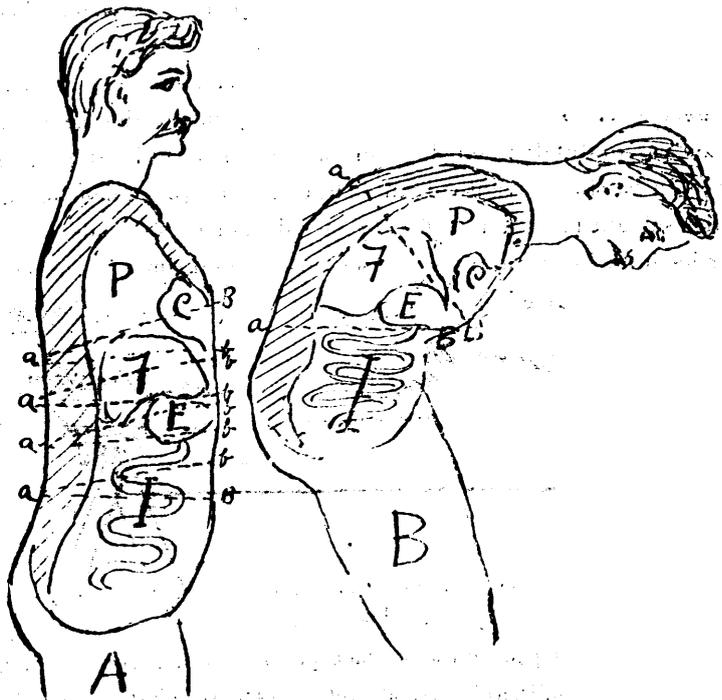


Fig. 4

De la sorte le coureur se trouve à combiner, à une assiette solide, une inclinaison en avant assez grande pour satisfaire à la fois aux lois de la force, du centre de gravité, de l'élégance, du confort et de l'hygiène. De plus le sportsman assure ainsi sa meilleure position possible sur la selle, comme nous le verrons plus tard. Mais le tronc ne doit jamais se redresser assez pour provoquer la cambrure de la région des lombes, ce qui aurait pour effet de remédier à un inconvénient par un autre peut-être un peu plus grand.

Pour en finir avec le guidon, ajoutons que la main ne doit jamais serrer convulsivement les poignées. Sans être de ces experts qui guident leur bicyclette les mains dans leurs poches, un cycliste de force moyenne doit pouvoir diriger sa machine du bout des doigts dans les chemins ordinaires. Beaucoup se plaignent de courbature et d'épuisement des muscles de l'avant-bras pour avoir négligé cette particularité.

La Selle : Une bonne selle doit avoir les qualités d'un bon siège et le cycliste doit s'y asseoir aussi confortablement que sur une chaise. Comment sommes-nous donc assis sur une chaise ?