

# KINÉFIT #1 - LE NOVICE

125\$ +tx

- Séance de positionnement professionnel KinéFit d'en moyenne 1 heure comprenant:
- Mesures effectuées avec analyse vidéo (dynamique) :
  - Extension des jambes (hauteur selle)
  - Position du bassin (selle)
  - Position de la selle (par rapport au genou)
  - Ajustement du guidon selon angle du haut du corps et flexibilité (potence)
  - Ajustement de la position des manettes de vitesses/freins

-50% sur suivi d'une heure (applicable dans les 90 jours suivant le positionnement)

**\*\*N'INCLUT PAS L'AJUSTEMENT DE PÉDALES À CLIP\*\***



# KINÉFIT #2 - L'AVANCÉ

190\$ +tx

Séance de positionnement professionnel KinéFit d'environ 1h30 comprenant:

- Ajustement position cales :
  - Par rapport à grandeur des pieds
  - Selon alignement des genoux
  - Selon type de pieds (valgus/varus) et différence de longueur de jambes (espaceurs)
  - Alignement des genoux par rapport aux pédales avec laser
- Mesures effectuées avec analyse vidéo (dynamique) :
  - Extension des jambes (hauteur selle)
  - Position du bassin (selle)
  - Position de la selle (par rapport aux genoux)
  - Ajustement guidons selon angle du corps et flexibilité (potence)
  - Ajustement de la position des manettes de freins/vitesses (angle des bras/mains, largeur épaules)

Rapport des mesures de base :

Un (1) suivi de 60 minutes valide pour les 12 mois suivant le positionnement



# KINÉFIT #3 - LE PRO

275\$ +tx

Séance de positionnement professionnel KinéFit d'environ 2 heures comprenant:

Évaluation PRÉ-positionnement :

- Entrevue d'historique du cycliste (antécédents de blessures, expérience, kilométrage et types de sorties ou compétitions passées et à venir)
- Évaluation de la flexibilité du tronc/chaîne postérieure
- Évaluation flexibilité quadriceps, fléchisseur hanche
- Évaluation de la mobilité du bassin/hanches
- Évaluation types de pieds (varus/valgus, besoin semelles) et longueur jambes (si différence)
- Évaluation de la ceinture abdominale (endurance et force)
- Évaluation activation chaîne musculaire

Ajustement position cales :

- Par rapport à grandeur des pieds
- Selon alignement des genoux
- Selon type de pieds (valgus/varus) et différence de longueur de jambes (espaceurs)
  
- Alignement des genoux par rapport aux pédales avec laser

Mesures effectuées avec analyse vidéo (dynamique) et selon pré-fit :

- Extension des jambes (hauteur selle)
- Position du bassin (selle)
- Position de la selle (par rapport aux genoux)
- Ajustement guidons selon angle du corps et flexibilité (potence)
- Ajustement de la position des manettes de freins/vitesses (angle des bras/mains, largeur épaules)

Rapport complet des résultats et des mesures

Deux (2) suivis de 60 minutes (inclus) valides les 12 mois suivant le positionnement.



# KINÉFIT #4 - LE PRO+

**375\$ +tx**

Séance de positionnement professionnel KinéFit d'environ 3.5 heures comprenant:

Évaluation PRÉ-positionnement tout comme **Le Pro**

Ajustement position cales :

- Par rapport à grandeur des pieds
- Selon alignement des genoux
- Selon type de pieds (valgus/varus) et différence de longueur de jambes (espaceurs)
  
- Alignement des genoux par rapport aux pédales avec laser

Mesures effectuées avec analyse vidéo (dynamique) et selon pré-fit :

- Extension des jambes (hauteur selle)
- Position du bassin (selle)
- Position de la selle (par rapport aux genoux)
- Ajustement guidons selon angle du corps et flexibilité (potence)
- Ajustement de la position des manettes de freins/vitesses (angle des bras/mains, largeur épaules)

Jusqu'à trois (3) suivis de 60 minutes valides durant les 12 mois suivant le positionnement.

Tous les services ci-haut, avec en surplus :

- Prescription d'exercices selon évaluation pré-fit et observations durant positionnement pour corriger lacunes et/ou améliorer confort et performance sur vélo



# KINÉFIT #5 - LE PRO (triathlon)

**375\$ +tx**

Évaluation PRÉ-positionnement :

- Entrevue d'historique du cycliste (antécédents de blessures, expérience, kilométrage et types de sorties ou compétitions passées et à venir)
- Évaluation de la flexibilité du tronc/chaîne postérieure
- Évaluation flexibilité quadriceps, fléchisseur hanche
- Évaluation de la mobilité du bassin/hanches
- Évaluation types de pieds (varus/valgus, besoin semelles) et longueur jambes (si différence)
- Évaluation de la ceinture abdominale (endurance et force)
- Évaluation activation chaîne musculaire

Ajustement position cales :

- Par rapport à grandeur des pieds
- Selon alignement des genoux
- Selon type de pieds (valgus/varus) et différence de longueur de jambes (espaceurs)

Alignement des genoux par rapport aux pédales avec laser

Mesures effectuées avec analyse vidéo (dynamique) et selon pré-fit :

- Extension des jambes (hauteur selle)
- Position du bassin (selle)
- Position de la selle (par rapport aux genoux)
- Ajustement guidons selon angle du corps et flexibilité (potence)
- Ajustement de la position des manettes de freins/vitesses (angle des bras/mains, largeur épaules)

Rapport complet des résultats et des mesures

Jusqu'à deux (2) suivis de 60 minutes valides durant les 12 mois suivant le positionnement.



# KINÉFIT #6 - LE PRO+ (triathlon)

450\$ +tx

Séance de positionnement professionnel KinéFit pour triathlètes. Durée d'environ 4h30 comprenant:

Évaluation PRÉ-positionnement tout comme **Le Pro (triathlon)**:

Ajustement position cales :

- Par rapport à grandeur des pieds
- Selon alignement des genoux
- Selon type de pieds (valgus/varus) et différence de longueur de jambes (espaceurs)

Alignement des genoux par rapport aux pédales avec laser

Mesures effectuées avec analyse vidéo (dynamique) et selon pré-fit :

- Extension des jambes (hauteur selle)
- Position du bassin (selle)
- Position de la selle (par rapport aux genoux)
- Ajustement guidons selon angle du corps et flexibilité (potence)
- Ajustement de la position des manettes de freins/vitesses (angle des bras/mains, largeur épaules)

Rapport complet des résultats et des mesures

Jusqu'à deux (3) suivis de 60 minutes valides durant les 12 mois suivant le positionnement.

Tous les services ci-haut, avec en surplus :

- Prescription d'exercices selon évaluation pré-fit et observations durant positionnement pour corriger lacunes et/ou améliorer confort et performance sur vélo

