

---

# SOMMAIRE

Préface.....	V
Remerciements.....	VII
<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>1<sup>ère</sup> PARTIE : PROLÉGOMÈNES.....</b>	<b>3</b>
Chapitre 1 : Références, hypothèses et personnages.....	5
Chapitre 2 : Cinématique du pédalage.....	17
Chapitre 3 : Les leviers osseux.....	25
Chapitre 4 : Les axes articulaires.....	37
<b>2<sup>ème</sup> PARTIE : FORCES CRÉÉES – CINÉTIQUE DU PÉDALAGE.....</b>	<b>51</b>
Chapitre 5 : Le moteur musculaire.....	53
Chapitre 6 : Les muscles du pédalage.....	65
Chapitre 7 : Le travail interne.....	79
Chapitre 8 : Variations.....	99
Chapitre 9 : Retour sur les quatre hypothèses préalables.....	113
<b>3<sup>ème</sup> PARTIE : FORCES À VAINCRE.....</b>	<b>133</b>
Chapitre 10 : Poids, masse et inertie.....	135
Chapitre 11 : L'énergie mécanique.....	147
Chapitre 12 : Les frottements.....	157
<b>4<sup>ème</sup> PARTIE : APTITUDES ET MANIÈRES DE FAIRE.....</b>	<b>171</b>
Chapitre 13 : Carburants, comburant, pompe cardiaque, dépenses et recettes.....	173
Chapitre 14 : La fréquence de pédalage.....	193
Chapitre 15 : Se mettre en bonne position.....	205
Chapitre 16 : Des braquets bien tempérés.....	225
17 - Appendice - Le cycliste est un piéton miraculé.....	233
<b>Conclusion.....</b>	<b>241</b>
Les sept commandements de Vélocio.....	242
Références bibliographiques.....	243
Adresses.....	245
Dessins et photographies.....	247
Tableaux.....	248
Index.....	249
Table des matières.....	253

