



BO 795 - Avril 2003

LES ETIREMENTS DU CYCLISTE

Lequel d'entre vous n'a jamais connu des difficultés à se mouvoir après une sortie un peu difficile ou une course. Les courbatures induites par ce type de sortie ne sont pas irrémédiables et peuvent être largement réduites grâce aux étirements ou au stretching. En effet ces deux techniques vont permettre à vos muscles de retrouver leur longueur initiale (après l'effort les muscles ont tendance à rester dans une position plus ou moins contractée et de libérer les toxines emprisonnées dans le tissu musculaire). Ces étirements vous permettront également de limiter l'arrivée des crampes lors des sorties ou après les sorties.

De plus vous gagnerez en souplesse musculaire et articulaire et donc pourrez pédaler avec un geste plus souple et donc plus efficace car plus ample, vous pourrez pédaler de manière plus aérodynamique en vous couchant plus sur le vélo sans être raide du haut du corps.

Que d'avantages donc pour ces techniques qui, nous allons le voir, ne sont pas très difficiles à pratiquer et à mettre en place. En effet il vous faudra prendre une dizaine de minutes pour chaque séance, le mieux étant de les placer juste après les sorties, ou en soirée. Certains exercices peuvent également être repris sur le vélo pour éviter des crampes musculaires pendant la sortie.

Les étirements consistent à vous placer de manière à ce qu'un muscle donné soit étiré. Ensuite vous tiendrez la pause 20 à 30 secondes en respirant bien profondément, sans à coup dans les mouvements (vous vous contentez de tenir la pause). Les 5 dernières secondes vous pouvez essayer d'étirer plus profondément en tirant un peu plus sur le muscle choisi. Il vous faudra penser à garder le dos droit au maximum dans chaque position (en contractant les abdominaux) pour éviter de se bloquer au niveau du dos. La technique du stretching consiste elle à précéder cette phase d'étirement par une contraction du muscle sollicité. Par exemple si on veut étirer le mollet droit on va préalablement réaliser une contraction du mollet droit sur 3 à 5 secondes, puis l'étirer dans la position que nous verrons plus tard.

Il vous faudra éviter d'étirer les muscles à froid (*c'est-à-dire sans avoir réalisé préalablement un effort physique avant*). Autrement il vaudra mieux privilégier le stretching avec la succession contraction étirement.

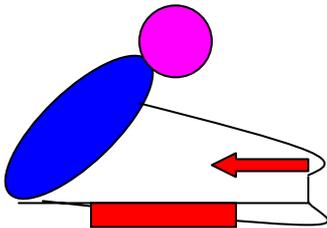
Voyons à présent quels exercices vous pouvez réaliser après la pratique du vélo. Vous vous placerez dans un endroit calme, frais en été, chauffé en hiver, qui sera en quelque sorte «*l'antre de votre récupération*». Vous placerez un tapis de sol entre vous et le parterre surtout s'il est froid comme le carrelage ou le parquet. Voici les exercices à effectuer selon que vous aurez plus ou moins de temps (*l'ordre étant indifférent*).

En vous souhaitant bonne récupération et en espérant que vous oublierez ainsi ce que sont les courbatures...

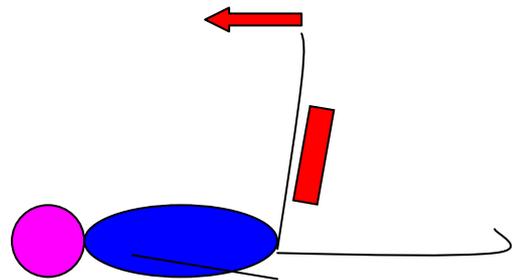
Matthieu NADAL,
Entraîneur du Pôle Espoir,

 Région étirée
 Sens d'étirement ou de rotation

**LES MUSCLES DES CUISSES :
ISCHIOS JAMBIERS :**

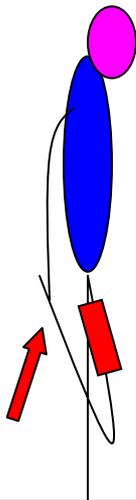


Assis, jambes tendues devant soi, aller chercher les chevilles ou les orteils avec les mains (penser à relâcher la nuque).

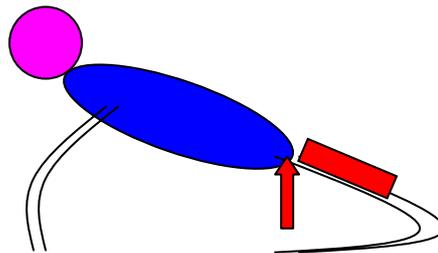


Allongé, une jambe au sol, on va tendre l'autre jambe en la remontant vers soi en l'air, en pointant les orteils vers soi, jusqu'à ce que cela tire.

QUADRICEPS :

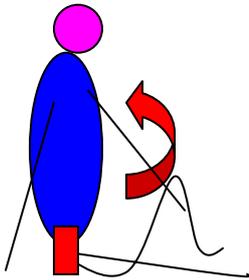


Debout, sur une jambe (s'appuyer contre un mur pour l'équilibre), chercher à ramener le pied de la jambe fléchie vers les fesses en contractant les abdominaux pour ne pas courber le dos.



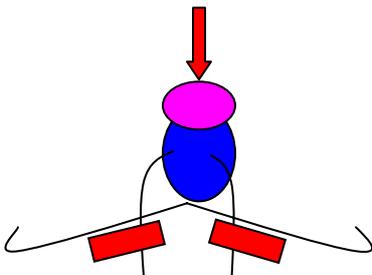
A genoux, on se penche vers l'arrière en appui sur les mains ou les coudes, et on cherche à remonter le bassin le plus haut possible.

LES FESSIERS :

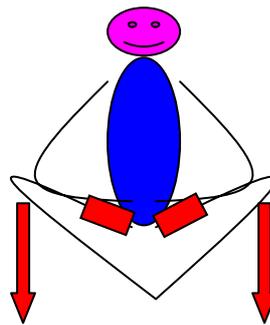


Assis, une jambe tendue devant soi, on fléchit l'autre jambe et on la croise au dessus de l'autre. Avec le coude ou la main opposé on ramène le genou de la jambe fléchie vers soi.

LES ADDUCTEURS :

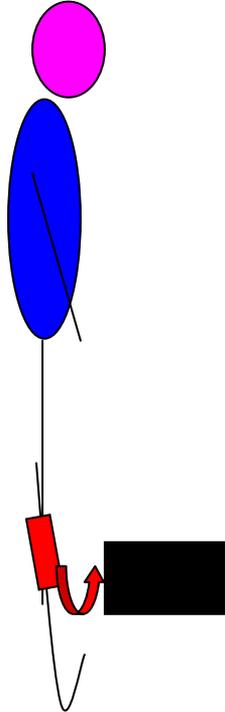


Assis, les jambes écartées tendues, on va chercher à descendre le haut du corps vers le sol, en mettant les bras devant soi pour contrôler la descente.

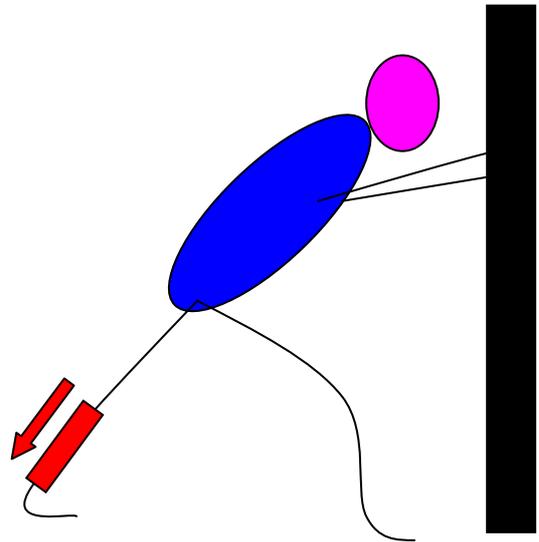


Assis, dos droit, les jambes fléchies genoux écartées, pieds joints (papillon), on cherche à descendre les genoux au sol en poussant avec les coudes.

LES MOLLETS :

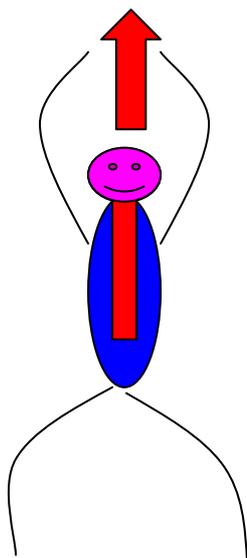


Debout devant une petite marche ou un trottoir, une jambe tendue pied à plat au sol, l'autre les orteils reposant sur le haut de la marche, on cherche à mettre le pied et le mollet en extension en abaissant le talon vers le sol.

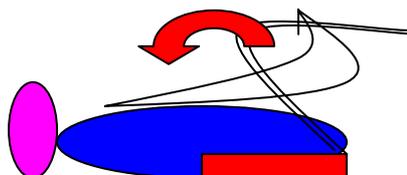


Les deux mains appuyées contre un mur, on fléchit une jambe et on tend l'autre en arrière le plus loin possible en gardant tout le pied au sol.

LE DOS :



Debout, jambes écartées fléchies, dos droit, on tend les bras au dessus de la tête et on essaie de les pousser vers le haut.



Couché sur le dos, on ramène les jambes fléchies au dessus du corps, et on pousse sur les genoux ou les tibias vers le sol pour plaquer le dos au sol.