

# Les Étirements du Cycliste

## Pourquoi faire des étirements

Incorporé à la récupération, l'étirement aide votre corps à se reposer et contribue à prévenir les douleurs musculaires suite à l'exercice, la récupération représente aussi le moment par excellence de vous étirer car vous êtes déjà échauffé par votre effort.

## Comment faire des étirements

Une des techniques consiste à faire des étirements statiques, il s'agit de "tenir" les étirements pendant plusieurs secondes, plus longtemps vous tenez l'étirement et plus de fois vous le répétez, plus vous avez de chances d'augmenter la souplesse de l'articulation.

Voici quelques directives sur la façon de faire des étirements statiques:

- tenez chaque étirement pendant 15 à 30 secondes
- répétez chaque étirement de 1 à 5 fois.

## Conseils

On n'étire jamais un muscle froid

On n'effectue pas de rebonds

Les étirements sont effectués lentement

On étire pas un muscle isolé mais un groupe musculaire

Si un étirement vous fait mal, c'est que vous vous étirez trop, quand la douleur apparaît, relâchez un peu l'étirement jusqu'à atteindre un point plus confortable.



## Étirements avec vélo

Plusieurs parmi vous allez enfourcher votre vélo très bientôt, si ce n'est pas déjà fait, pour profiter de l'arrivée du printemps. Toutefois, il est bon de rappeler que le cyclisme améliore la vigueur des muscles, y compris le cœur, mais très peu la flexibilité, à cause notamment de la position quasi statique du corps sur le vélo. Alors, si vous faites régulièrement du vélo ce printemps et cet été, pourquoi ne pas prendre cinq minutes pour vous étirer un peu avant et (surtout) un peu après votre randonnée ?

Je vous suggère ce mois-ci d'utiliser votre vélo comme support pour faire les sept exercices qui suivent. Notez bien que quand vous faites des étirements statiques, vous devez ressentir une tension musculaire (c'est la zone d'étirement optimale) mais jamais de douleur. Bonnes randonnées et bon étirement !

### 1. Étirement du dessous des épaules et du dos



Face au vélo, les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, une main sur la selle et l'autre sur le guidon, penchez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que le tronc soit à l'horizontale (ou presque). N'oubliez pas de relâcher les muscles du cou. Maintenez la position d'étirement pendant 20 secondes. Redressez-vous et répétez une seconde fois.

## 2. Étirement du devant de la cuisse



Agrippez le tube horizontal avec la main droite pour maintenir votre équilibre, puis prenez votre pied gauche dans votre main et pressez le talon lentement contre la fesse, tout en gardant la tête et le tronc droits. Maintenez la position d'étirement pendant 20 secondes et répétez avec l'autre jambe.

## 3. Étirement des muscles intercostaux



Agrippez le tube horizontal avec la main droite pour maintenir votre équilibre, puis levez le bras gauche au-dessus de la tête tout en vous inclinant lentement sur le côté vers le vélo, sans jamais tourner les hanches ni les épaules. Maintenez la position d'étirement pendant 20 secondes et répétez l'exercice avec l'autre côté.

## 4. Étirement des mollets

Face à votre vélo, les deux mains sur le tube horizontal, le pied gauche près du vélo, jambe gauche fléchie, tendez l'autre jambe vers l'arrière, talon au sol, puis avancez lentement les hanches sans creuser le dos. L'étirement doit être ressenti dans le mollet droit. Maintenez la position d'étirement pendant 20 secondes et répétez avec l'autre jambe.

## 5. Étirement du tendon d'Achille



Même position de départ que l'exercice 4, sauf que vous abaissez cette fois les hanches afin de plier la jambe arrière. De cette façon, vous étirez davantage le tendon d'Achille (l'attache du mollet sur le talon). Maintenez la position d'étirement 20 secondes et répétez avec l'autre jambe.

#### **6. Étirement du torse et du devant des épaules**



Dos à votre vélo, les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, agrippez le guidon et la selle et projetez-vous un peu vers l'avant comme si on vous poussait dans le dos. Maintenez la position d'étirement pendant 20 secondes. Détendez-vous et répétez une seconde fois.

#### **7. Étirement de l'arrière de la cuisse**

Face à votre vélo, une main sur le guidon, l'autre sur la selle, posez le talon droit sur le tube horizontal et penchez-vous lentement vers le tube sans courber la tête ni le dos. Une fois la zone d'étirement atteinte, maintenez la position d'étirement pendant 20 secondes et répétez avec l'autre jambe.

#### **Sources**

Ces conseils ont été extraits de 2 sites que nous nous devons de citer ci-dessous.

<http://www.chirotterbonne.com/capsules/afficher.jsp?page=etirementsVelo>

<http://vtt-bernissart.blogspot.com/2008/03/les-tirements.html>