

IMPORTANTANCE DES ETIREMENTS

L'augmentation de la souplesse est l'un des meilleurs moyens de prévention des blessures musculo-tendineuses.

L'entraînement de la souplesse, par la pratique d'étirements avant et après l'effort permet de préserver son capital santé, en prévenant les blessures tout en améliorant les performances grâce à une meilleure récupération à long terme et une augmentation de l'élasticité musculaire.

La mobilité articulaire est aussi augmentée et amène une plus grande efficacité motrice (amélioration de l'endurance, de la puissance et de la vitesse d'exécution durant l'effort).

L'entraînement de la souplesse est simple et rapide à partir du moment où l'on intègre la pratique d'étirements dans ses entraînements.

De plus cette pratique permet une diminution de la fatigue physique et des risques de blessures.

Pour le cyclisme, quelque soit son niveau de pratique, la souplesse de certains muscles doit être privilégiée notamment au niveau de la chaîne musculaire postérieure:

- Le grand fessier (rotateur externe du fémur) qui fixe énormément les toxines et les points de courbatures, qui est un muscle peu étiré et qui provoque des douleurs ou contractures projetés dans le dos et les ischio-jambiers.
- Les ischio-jambiers et les mollets
- Le dos et les lombaires

Pour la chaîne musculaire antérieure il s'agit d'assouplir :

- Le psoas et les quadriceps

Pour les chaînes musculaires interne et externe il s'agit d'assouplir :

- Les épaules par la mobilisation articulaire
- Le TFL (tenseur fascia lata)
- Le grand adducteur qui participe à l'action principale sur la chaîne des extenseurs et qui stabilise le bassin.

En ce qui concerne la position des jambes : éviter l'ouverture exagérée des genoux sur le mouvement de pédalage, pour éviter les blessures et tendinites chroniques).

TYPES D'ÉTIREMENTS BENEFIQUES EN CYCLISME

Les étirements simples ou passifs (type stretching)

Ils durent 20 à 30 secondes, sans forcer. Il faut persévérer jusqu'à éprouver une légère tension, puis se relaxer en gardant la position. La tension devrait alors disparaître. L'expiration sur l'étirement est recommandée; simultanément le sportif cherche à se relâcher. La répétition des exercices d'étirement et la régularité des séances d'étirement augmentent l'amplitude articulaire.

Les techniques de contracté relâché

- Contraction statique intense de 6-10 secondes, respiration régulière
- Relâchement de 6-10 secondes
- Étirement lent et maximum jusqu'à la tension, afin de ne pas réveiller le réflexe de contraction pendant 10-15 secondes en expirant sur la tension.
- Repos de 15 s à 30 s.

La séquence, contraction-relâchement-étirement, peut être enchaînée plusieurs fois à la condition de ne pas changer de position, de respecter les temps l'alternance, et de rechercher un gain d'amplitude articulaire à vitesse très lente.

Avant un exercice physique, pratiquer des étirements simples, dynamiques ou en contracté-relâché.

Après l'exercice, pratiquer exclusivement des étirements passifs.

Seule la force de gravité étire le muscle, de manière à éviter des élongations ou des contractures-réflexe de muscles enraidis par le manque de glycogène et l'accumulation de déchets provoqué par la répétition de l'exercice.

ETALEZ LES TRAPIS ON BOUGE

Echauffement

Renforcement musculaire

Etirements avant l'effort

Etirements après l'effort

Exemples d'étirements à effectuer AVANT la pratique :

- Exercice du contracté relâché du mollet sur une marche ou trottoir

C'est l'exercice typique que l'on réalise chez le kiné pour rééduquer le tendon d'Achille. Il faut le réaliser 10 fois, 1 temps de contraction en montant en extension plante de pied en appui, les talons dans le vide, je maintiens la position 6s, je reviens à l'horizontale, je maintiens la position 6s, et je descends les talons vers le sol pour étirer les mollets pendant 6s en gardant les jambes tendues.

- Exercice passif mollet-ischio-jambier

On maintient la position 6 à 10s.

- Exercice contracté relâché ischio-jambier libre ou contre un banc ou une table, etc

1/ pendant 6s j'appuis fort le talon sur le support pour contracter l'ischio.

2/ je relâche l'ischio pendant 6s

3/ j'étire l'ischio de manière passive en me penchant vers l'avant en maintenant le dos droit.

- Exercice dynamique : fente avant et étirement de l'ischio-jambier.

On effectue le mouvement 10 fois par jambe.

- Exercice passif quadriceps.

On maintient la position 6 à 10s.

- Exercices étirements dynamiques « gammes athlétiques »

A réaliser sur place, faire 2 fois (10sec de montée de genoux+10sec de talons fesses)

- Exercices dynamiques mobilisation articulaire, cou, épaules, bassin, genoux

A réaliser sur place, cela consiste à faire des rotations de la tête (d'abord, haut-bas, droite-gauche, inclinaison gauche-droite et on finit par des rotations lente de la tête dans un sens puis dans l'autre). Dans le même temps on recherche à relâcher les épaules.

Les autres mobilisations articulaires sont donc : les cercles avec les bras tendus, le même mouvement avec les mains sur le haut des épaules. Les rotations du bassin en dessinant des cercles parallèles au sol avec le bassin. Des rotations genoux joints avec légère flexion des jambes.

4/ Initiation au renforcement musculaire pour éviter les blessures et l'apparition de mouvements parasites dans sa pratique :

Il s'agit de remuscler le dos, les lombaires et la ceinture abdominale pour éviter les douleurs lombaires que l'on retrouve régulièrement chez les cyclistes. De plus une meilleure tonicité musculaire améliorera vos performances et votre confort durant la pratique.

Exercices de renforcements :

1 : Les abdominaux, il s'agit de réaliser pour commencer 5 séries de 20 abdos, r : 20s. Puis arriver progressivement à 10x 20 abdos.



VCMB : Fiche santé VCMB – Fiche santé VCMB

Les exercices possibles : le classique, les obliques, les obliques avec rotation du bassin, les rotations assis au sol avec ou sans un ballon, le mouvement du perchiste, les crunchs, etc.



2 : les lombaires et le dos : en dehors de la musculation il s'agit d'effectuer des exercices statiques de renforcement.

Ex : debout se passer un médecine Ball ou ballon par dessus la tête et entre les jambes, puis les rotation longitudinales, superman, le crawl sur un banc (à 2), traction barrière terrain de foot, traction aire de jeu pour enfants, Rameur avec élastique.

3 : gainage général(lombaire et dos) et renforcement du tronc : pompes, dibs, tours du monde

5/ Quelques exemples d'étirements à effectuer après ou en dehors de votre pratique :

Les étirements après l'effort : Etirements réalisables à l'extérieur :

- Stretching quadriceps, hanches ou psoas

À l'aide de la main appuyée sur le mur, maintenez votre équilibre. Fléchissez la jambe et maintenez-la fléchie en retenant votre pied au niveau de la cheville. Assurez-vous de rester droit. Attention : La jambe de support doit être légèrement fléchie. Sur l'étirement suivant le pied est en appui sur une table, un banc ou une barrière, il faut effectuer une fente vers l'avant pour étirer le psoas et les muscles de la hanche. (3x20s pour chaque jambe).

- Stretching ischio et mollet au sol seul ou à 2

Assis au sol jambes tendues, pieds en flex, dos droit, regard orienté vers l'avant, bras tendues en appui au sol derrière le dos, venir se pencher vers l'avant en maintenant le dos droit jusqu'à sentir l'étirement des ischio et des mollets puis maintenir la position, et augmenter petit à petit jusqu'à sa limite(2- 3min). Si je ne peux pas me mettre au sol j'utilise une table ou un support pour réaliser l'exercice précédent mais avec la jambe tendue.

Exercice identique en position jambes écarts, et étirement des dorsaux maintenir les positions 20s et répéter l'exercice 3 fois : 1 et 2 et 3 ...

- stretching fessiers

En position debout, en appui sur un banc, une barrière ou une table : pose du pied et du genou sur le banc, l'autre jambe étant tendue ou en $\frac{1}{4}$ de flexion. Maintenir la position 20s et répéter l'opération 3 fois pour chaque jambe.

Etirements réalisables au sol ou à la maison (même en dehors des séances de vélo):

Il s'agit d'une véritable séance de stretching dont l'objectif est de se relaxer à l'aide des étirements. La respiration doit être profonde et on recherche le relâchement total des zones sollicitées.

- Stretching quadriceps

Etirement au sol du quadriceps et du TFL , assis au sol une jambe tendue , l'autre jambe forme un angle à 90° avec le talon placé derrière la fesse. On maintient la consigne 3x 20s pour chaque jambe.

- Stretching ischio-dos contre un mur

Exercice allongé au sol, jambes tendues contre le mur : bras en étoile, les fesses qui s'enfoncent dans le sol et qui touchent le mur ; genoux qui touchent le mur ; pieds en flex : on maintient ces 3 consignes pendant 2 à 3min

LE DINH François Pré
préparateur physique athlétisme
123/10/2010



- Stretching relaxation adducteur

En position assise, joignez les deux pieds ensemble et rapprochez les vers vous. Gardez le dos droit. Ouvrez les genoux vers l'extérieur et laissez-les retomber vers le sol pendant 2 à 3min.

- Stretching fessiers

Etirement des fessiers réaliser les 2 exercices suivants 2 fois pour chaque jambe maintenir la position 20s.

Stretching fente avant hanche-quadriceps

En fente avant, un genou au sol, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.

- Stretching enroulement du dos ou assis sur les talons en gardant les bras tendus au sol.