



# Bien s'étirer après une sortie à vélo

Etirements - MAJ11-2017



**Réalisés après l'entraînement, les étirements permettent de libérer les tensions musculaires, de se relaxer et de gagner en souplesse et mobilité articulaire.**

Voici quelques exercices d'étirements, pour se détendre après l'effort :

## Exercice 1 : Etirement des quadriceps

Très sollicité en cyclisme, le quadriceps est le muscle situé sur le dessus de la cuisse. Il doit être étiré en priorité avec les ischio-jambiers et les fessiers.

**Consigne d'étirement :** debout, main en appui contre un mur (pour l'équilibre), dos droit, saisissez votre cheville puis amenez votre talon vers votre fesse. Pour plus d'efficacité, rentrez les fesses et basculez votre genou vers l'arrière sans vous pencher vers l'avant. Maintenez la position une trentaine de secondes puis changez de jambe.



## Exercice 2 : Etirement des ischio-jambiers

Situés à l'arrière de la cuisse, les ischio-jambiers doivent, tout comme les quadriceps, être étirés en priorité, sans quoi mal de dos et lombalgie risquent d'apparaître et de vous gêner lors de vos sorties.

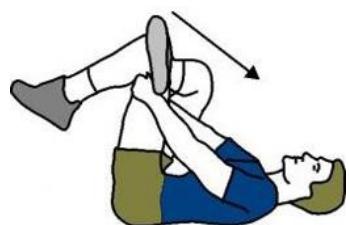
**Consigne d'étirement :** debout, face à une chaise ou à un support permettant de surélever votre jambe, appuyez-vous sur le talon puis penchez votre buste vers l'avant, jambe tendue. N'hésitez pas à aller chercher votre pointe de pieds avec vos mains si l'étirement n'est pas suffisamment important. Pensez à souffler lors de l'étirement. Réalisez cet exercice 30 à 40 secondes pour chaque jambe.



## Exercice 3 : Etirement des fessiers

Le fessier est avec le quadriceps l'un des muscles les plus volumineux du corps. En cyclisme il est fortement sollicité.

**Consigne d'étirement :** allongé sur le dos, croisez une jambe par-dessus l'autre, genou en appui sur la cheville, puis saisissez cette dernière au niveau de la cuisse ou du genou et ramenez-la vers vous. Maintenez une trentaine de secondes puis changez de côté.



## Exercice 4 : Etirement des adducteurs

En cyclisme, les muscles adducteurs de la hanche sont principalement sollicités en montée, lorsque l'on se met en danseuse.

**Consigne d'étirement :** debout, jambes écartées d'environ deux fois la largeur des épaules, fléchir d'un côté tout en gardant l'autre jambe tendue, en appui sur l'intérieur du pied, puis orientez le buste vers la jambe tendue. Maintenez la position une vingtaine de seconde puis changez de jambe.



## Exercice 5 : Etirement des mollets

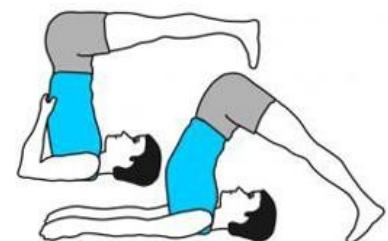
**Consigne d'étirement :** face à un mur, tendre une jambe vers l'arrière (+/- 1m) puis rentrez le bassin tout en maintenant votre pied à plat, talon toujours en contact au sol. Soufflez en étirant. Réalisez cet exercice une trentaine de seconde de chaque côté.



## Exercice 6 : Etirement du dos

Si souvent on pense à étirer ses jambes après un entraînement de vélo, on a tendance à négliger les muscles du dos. Pourtant, lorsque l'on force avec du braquet ou que l'on se met en danseuse, ceux-ci sont fortement sollicités.

**Consigne d'étirement :** allongé sur le dos, bras le long du corps, basculez vos jambes derrière votre tête en descendant doucement le plus bas possible. Maintenez cette position une dizaine de secondes puis déroulez. Réalisez ce mouvement à 3 ou 4 reprises.



## Exercice 7 : Etirement du tronc

La position du cycliste sur son vélo est très refermée au niveau de la cage thoracique. Afin de conserver une bonne posture, des étirements en ouverture sont intéressants à réaliser régulièrement.

**Consigne d'étirement :** debout ou à genou, prendre une corde ou un élastique avec un écart d'environ 2 fois la largeur de vos épaules. Puis bras tendus, passez l'élastique derrière vous jusqu'à ce que la sensation d'étirement se fasse bien ressentir. Maintenir une dizaine de secondes puis recommencez l'exercice à 3 ou 4 reprises.



## Exercice 8 : Etirement des triceps

Pour plus de confort ou pour améliorer son aérodynamisme sur le vélo, il est important de plier les bras. Lorsque l'on a les bras fléchis, les triceps, muscles de l'arrière des bras, sont sollicités. Il est donc important de les étirer régulièrement.

**Consigne d'étirement :** assis ou debout, dos droit, fléchir un bras derrière le dos, main entre les omoplates, puis tirez le coude avec la main opposée. Soufflez lors de l'étirement et maintenez une trentaine de secondes puis changez de côté.

