

Le stretching

Les bienfaits et la nécessité du stretching sont souvent sous-estimés par ou méconnus des pratiquants de sport et le cycliste ne fait pas exception à cette règle.

En effet, il est rare de voir un membre de notre club faire des étirements sur le parvis du Ducal après une sortie à vélo. Au contraire, la vitesse à laquelle on se précipite à l'intérieur est souvent inversement proportionnelle à celle de la randonnée.

Correctement pratiqué, le stretching provoque une sensation de bien-être et ses bienfaits sont nombreux :

- C'est une excellente prévention contre les claquages et autres accidents musculaires.
- A égalité de force, un muscle pré-étiré résiste mieux à l'effort qu'un muscle froid.

Les animaux d'ailleurs pratiquent le stretching naturellement et spontanément. Votre chat ou chien sait d'instinct comment s'étirer et ils le font sans exagération mais volontairement. Continuellement ils font une mise au point des muscles qu'ils devront utiliser.

Le stretching se pratique avant comme après l'effort physique et peut même se pratiquer à n'importe quel moment de la vie quotidienne.

Etirement simple :

Quand vous commencez un exercice, consacrer 10 à 30 secondes à l'étirement simple. **Ne forcez pas !!!** Allez seulement jusqu'à éprouver une légère tension. Puis relaxer vous tout en gardant la position

Etirement complet :

Après ces préliminaires, passez à l'étirement complet. Là encore, pas de forcing. Bougez millimètre par millimètre. Dès que vous sentez à nouveau une légère tension, gardez la position pendant 10 à 30 secondes.

Respiration :

Votre respiration doit être rythmée et lente. Lorsque vous vous penchez en avant pour un étirement, expirez en même temps que vous courbez le corps. Pendant que vous restez en position, respirez lentement. Ne retenez pas votre souffle. Si une position bloque le mode naturel de votre respiration, c'est que vous n'êtes pas vraiment détendu. Relâchez votre effort pour respirer sans contrainte.

Ci-dessous je vous ai préparé une panoplie d'exercices de stretching adaptés au cycliste, à faire avant et après l'effort.



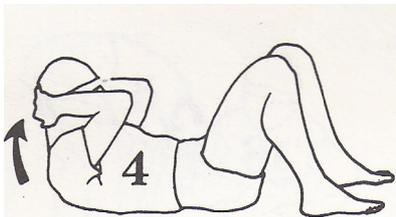
5 fois
dans chaque sens



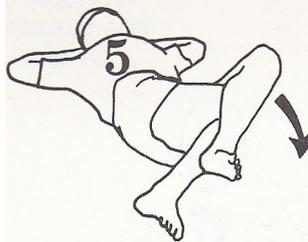
10 fois
dans chaque sens



30 secondes



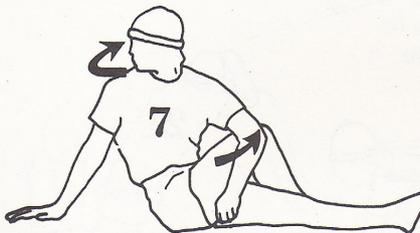
3 fois
5 secondes



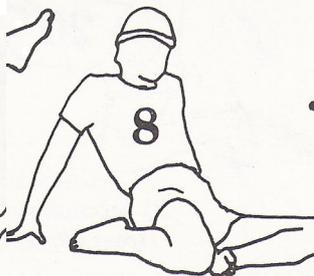
30 secondes
de chaque côté



30 secondes



15 secondes
de chaque côté



20 secondes



5 secondes



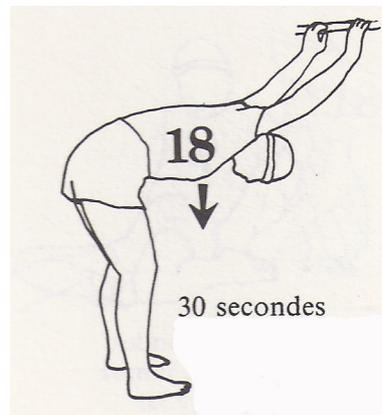
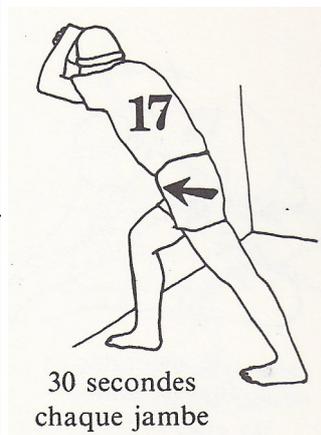
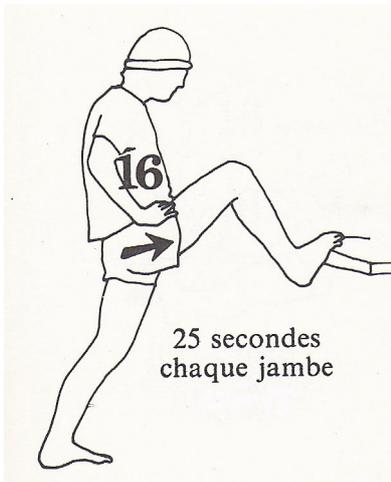
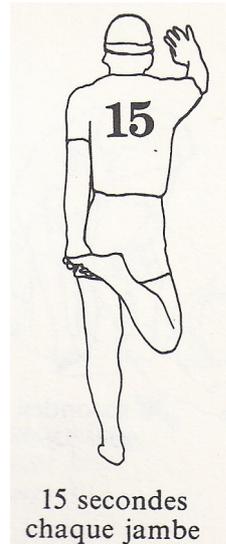
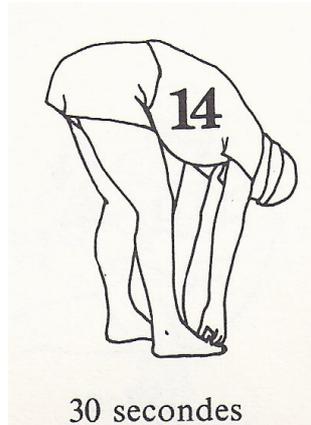
20 secondes



30 secondes

12

Répétez
8, 9, 10, 11



A vous de choisir les exercices qui vous conviennent le mieux. Pour ce qui est des exercices d'après l'effort, il faut les faire à chaud, ce qui veut dire tout de suite après.

Martine