



Dossier Velo2max étirement - Donnez du punch à votre entraînement.

Sommaire :

- Pourquoi s'étirer
- Les quadriceps
- Les ischios
- Les mollets
- Les fessiers
- Les lombaires et le dos

Pourquoi s'étirer ?

Dans le cadre de la pratique du cyclisme et de la course à pied, nous cherchons avant tout à préserver une amplitude compatible avec une foulée déliée. L'idée n'est pas d'atteindre des amplitudes maximales mais des amplitudes un peu plus élevées que celles relevées pendant l'effort maximal. Précision importante, nous visons à cette fin dans le respect d'un placement correct de tous les étages du corps. En effet, nous verrons qu'il n'est pas difficile de paraître souple en déformant l'anatomie de son organisme (voir les étirements globaux).

Avantages

En pratiquant ce genre d'étirements utiles nous espérons pouvoir bénéficier des avantages suivants :

Diminuer le risque de blessures : prévenir les accidents articulaires et musculo-tendineux par une réduction de la viscosité musculaire et un éveil de la sensibilité proprioceptive.

Augmenter le rendement du geste : cet objectif requiert quelques explications. Produire un mouvement efficace c'est, bien sûr, contracter les muscles participant au mouvement (muscles dits agonistes) mais c'est aussi décontracter les muscles opposés au sens du mouvement (muscles dits antagonistes). Nous avons souvent tendance à oublier cette fonction de relâchement qui est pourtant d'une importance cruciale pour plusieurs raisons.

- *C'est pendant le relâchement que la circulation du sang - donc l'apport d'oxygène et de nutriments aux muscles - se fait. Pendant la phase de contraction le sang ne circule quasiment plus ; il est stoppé par la tension interne générée par les muscles. Si le relâchement n'est pas suffisant, le muscle s'engorge, la fatigue survient rapidement. Ce point est d'autant plus critique que, physiologiquement, le temps de décontraction est plus important que le temps de contraction. Dans le cadre d'un mouvement cyclique comme celui de la course, les phases de contraction reviennent à intervalles de temps rapprochés. Si entre temps, le muscle n'a pas eu le temps de se relâcher, tous les muscles sont contractés en même temps, les forces s'opposent. Résultat en plus de l'engorge-*

ment du muscle (effet physiologique), le mouvement devient chaotique (effet mécanique).

- *Une contraction continue et inadaptée des muscles antagonistes (opposés au mouvement) conduit à un geste étrié et saccadé. La vitesse et la puissance du mouvement sont diminuées. Les muscles ne peuvent plus atteindre une grande amplitude donc produire une force maximale (la mise en tension-renvoi - élasticité - est réduite). L'athlète donne l'impression d'être gauche et raide.*

- *Nous pouvons facilement vérifier l'inefficacité d'un mouvement dans lequel tous les muscles sont contractés en effectuant le petit exercice proposé par Zatsiorsky. Tapons lentement avec un doigt sur le bord d'une table. A présent, accélérons légèrement le rythme. Augmentons de plus en plus le tempo pour attendre une fréquence maximale. Que se passe-t-il ? Sentons-nous ce qui intervient dans notre avant bras ? Voyons-nous les répercussions sur le geste ? Et bien, c'est exactement ce qui se passe dans les membres inférieurs d'un coureur qui ne parviendrait pas à se relâcher. Tout est contracté, le mouvement est épuisant et inefficace. Nous verrons des techniques qui permettent d'améliorer le relâchement des muscles ne participant pas directement au mouvement. Mais continuons avec les avantages que nous pensons pouvoir tirer des étirements.*

Favoriser la prise de conscience par l'athlète de son schéma corporel, des tensions et des possibilités de relâchement.

Améliorer la préparation mentale à l'exercice. Les étirements font partie d'une routine qui peut servir de repère à l'athlète.

Améliorer la récupération grâce à une action de pompage et de drainage lymphatique.

Pour espérer bénéficier de tels effets, il convient d'effectuer régulièrement des étirements adaptés. Nous verrons par la suite quels exercices peuvent être entrepris. Mais pour le moment, concentrons-nous sur ce que l'on étire.



Commandez le livre au format PDF sur :

www.velo2max.com

18 €



Les quadriceps (Cuisse)

Les cuisses sont composés de 4 muscles. Ils sont particulièrement impliqués en cyclisme et sont soumis à rude épreuve.

Méthode 1

Sujet debout il tient dans sa main le coup de pied de la cuisse à étirer.

Le bassin est basculé de façon à arrondir le bas du dos.

Le buste est droit, le sujet s'étire en augmentant la flexion de genou.



Méthode 2

Sujet à genoux, pointes de pieds tendues, l'étirement se fait en descendant progressivement les fesses vers les talons. Le buste est droit le sujet pousse son bassin vers le haut et l'avant.



Méthode 3

En position du " passeur de haies ", une jambe tendue au sol, la cuisse à étirer est repliée pointe du pied tendue. Les deux jambes sont à 90° l'une par rapport à l'autre.



Maintenir 6 à 20 secondes chaque position sans provoquer de douleur excessive. Répétez le mouvement plusieurs fois en alternance avec les ischio-jambiers.

Ischio Jambiers (arrière des cuisses)

Au nombre de 3, ils sont situés à l'arrière de la cuisse. Ils comprennent le biceps, le 1/2 tendineux et le 1/2 membraneux. Ils font plier le genou. Ils permettent aussi en position debout d'amener la jambe en arrière. Ce sont des muscles relativement peu souples. Il faudra donc particulièrement bien les échauffer et les étirer pour éviter les blessures.

Méthode 1

Au sol en position de " passeur de haie " la jambe à étirer est tendue, l'autre jambe est repliée en arrière. Le buste est tourné vers la jambe tendue, bras dans le dos, se pencher vers la jambe tendue.



Méthode 2

Assis au sol, les 2 jambes sont tendues. Le sujet attrape ses pointes de pieds ou ses chevilles. Se pencher en avant en gagnant en flexion de hanche, buste droit. Si la souplesse le permet, ramener les pointes de pieds vers soi passivement (avec les mains).



Méthode 3

Le buste droit, bras tendue en arrière, le sujet se penche en avant jusqu'à sentir la tension dans la face postérieure de la cuisse.

Maintenir la position, puis retour progressif.

La cuisse à étirer est tendue, reposant sur une table ou une surélévée, la pointe de pied ramenée vers soi.

Le pied de la jambe au sol est parallèle à la jambe tendue. Garder le buste droit et se pencher en avant.



Méthode 4

Dos au sol, fesses contre le mur, les jambes reposant contre le mur.

Garder les jambes tendues et essayer de ramener progressivement les pointes de pieds vers soi.

Les jambes restent collées au mur et ne bougent pas.



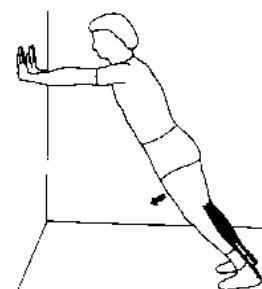
Mollets (Jumeaux + Soléaire)

Étirer les Jumeaux sur le haut des mollets (figure en haut)

Debout, les pieds plaqués au sol, l'un à côté de l'autre, se laisser incliner en avant, en gardant le corps droit, contre un mur. Descendre jusqu'à ce que la tension se sente dans les mollets et garder la position 20-30 secondes.

inférieure du mollet. Garder le talon au sol pendant la durée du stretching, 20-30 secondes.

Ces muscles sont très sollicités en course à pied. En cyclisme leur rôle est différent, il y a un travail important des mollets en gainage pour transmettre la force des cuisses sur les pédales. Il arrive que des crampes touchent les cyclistes après l'effort.



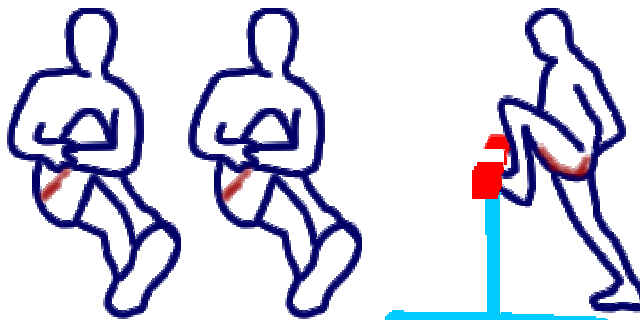
Étirer le soléaire sur le bas des mollets. (figure en bas)

Abaïsser les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie

Fessiers

Ces muscles qui sont les plus forts du corps humain mérite attention.

La prévention du mal de dos passe par des exercices d'étirements de toute la chaîne musculaire postérieure. Ischios, Fessiers, lombaires, épaules, extenseurs de la tête...



Lombaires et dos

Assis contre un mur, cuisses parallèles au sol, genoux pliés à 90°. Croisez les main derrière la nuque, penchez-vous légèrement en avant. Laissez le poids de vos main appuyez sur la nuque jusqu'à ce que vous sentiez une sensation le long des muscles des lombaires.



Cet exercice peut aussi se faire assis sur les fesse jambe tendu comme lors de l'étirement des ischios. Laisser reposer le poids de vos bras sur la nuque - relâcher et tenter de descendre un peu plus.



Couché sur le dos avec la tête sur le sol. Fléchir la jambe et tenir le genou à l'aide des bras tendus. Appuyer au maximum le genou contre les mains jointes qui servent de support, pendant la contraction.

Tirez la jambe pliée aussi près que possible de la tête avec l'aide des mains jointes. Gardez le dos droit et la tête avec le sol. Réalisez la contraction et l'étirement pour chaque jambe.



Velo2max.com

Donnez du punch à votre entraînement

VCCA Club House
Allée du Gymnase
63800 COURNON
FRANCE

Téléphone : 04 73 77 78 69
Messagerie : contact@velo2max.com

Association Loi 1901 n° déclaration Préfecture :
06320118431
SIREN : 437 734 775
Agrément Jeunesse et Sport : 736-S-63
Directeur de Publication : Quentin Leplat

WWW.VELO2MAX.COM

Pourquoi faire appel à nous ?

contact@velo2max.com

Velo2max c'est la garantie de travailler à des interlocuteurs professionnels, diplômés qui iront jusqu'au bout de leur contrat.

"On trouve facilement des personnes qui proposent un plan d'entraînement, ont -ils les compétences, seront-ils toujours à votre écoute dans quelques semaines, pourront-ils vous conseiller sur tout ce qui touche à vos performances...?"

Nous nous engageons à utiliser notre savoir faire et à vous apporter des connaissances et outils indispensables pour vous entraîner en toute sérénité. *"Nous sommes des passionnés avant d'être des commerçants et notre passion est aussi notre métier".*

En plus de nos conseils en matière d'entraînement, vous pouvez bénéficier d'avantage sur du matériels et des produits diététiques de la performance.

- Contenu d'entraînement (*progrès, prévention surentraînement, forme et santé sont nos préoccupations*)
- Produits diététiques (*endurance, santé*)
- Matériel (*rendement et sécurité*)
- Logiciel (*gestion et maîtrise*)

Principe du Stretching

Le principe du stretching est de préparer le muscle à l'étirement.

ABC du Stretching :

- Contractez d'abord le muscle en position statique le plus possible pendant 10-30 secondes.
- Décontractez le muscle entièrement pendant 2-3 secondes.
- Puis mettez le muscle en tension doucement, aussi loin que vous le pouvez sans que la douleur apparaisse, et tenez la position 10-30 secondes.
- Pensez au muscle que vous entraînez et "sentez" votre mouvement.

Respirez calmement et en cadence tout le temps. Ne tenez jamais votre souffle.

Recommencez plusieurs fois chaque exercices vous allez sentir une amélioration.

Ne travaillez jamais dans la douleur. Lorsque la tension devient douloureuse cessez d'accroître l'étirement et maintenez une position supportable.

Échauffement :

Les étirements en doivent pas être entrepris à froid. Il est conseiller de les faire au retour de l'entraînement ou après un court échauffement sur Home traîner ou en footing léger.

Si vous devez le faire à froid dans le cadre du réveil musculaire. Soyez très progressif. N'hésitez pas à masser les zones à étirer au préalable.

En cas de blessures :

N'étirez jamais des muscles blessés par une déchirure, un hématome, une élongation.

En ce qui concerne les tendinites vous pouvez étirer les zones concernées sans risques.

En cas d'hématome, déchirure, élongation suite à une chute il faut poser de la glace régulièrement pour empêcher l'hémorragie de se propager.

Pour les courbatures, vous pouvez étirez les muscles concernés 24 h après l'effort de préférence.