

Etirements et Renforcement Musculaire



Mieux récupérer

- Récupération active
- Alimentation (diététique post-effort)
- Sommeil
- Massages
- Électrostimulation
- Pressothérapie
- Cryothérapie
- Sauna / Hamman
- Vêtements de compression

Etirements

- Différents types d'étirements

- Etirements passifs
- Etirements actifs
- Postures passives
- Etirements balistiques
- Etirements analytiques
- Etirements en chaîne

- Etirements passifs

Tenir une position d'allongement du muscle entre 15 et 45'' pour désactiver les récepteurs nerveux

Principes

- Progressivité dans la mise en tension
- Respecter une « douleur confortable »
- Pas d'à coups
- Limiter les compensations
- A combiner avec la respiration
- Se concentrer sur son ressenti

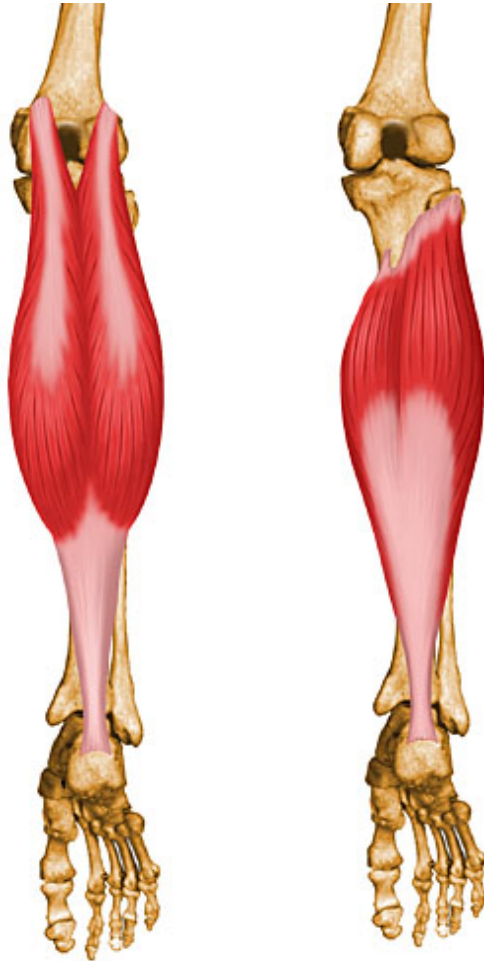
Quand ?

- Avant la sortie
 - Pas d'intérêt pour la performance (même négatif pour les efforts explosifs)
 - Eventuellement des étirements dynamiques
- Après la sortie
 - Tendance à diminuer le flux sanguin
 - Pas d'impact direct sur la récupération
 - Mais moment privilégié (mieux vaut là que jamais...)
- En dehors des séances
 - Idéal quelques heures après ou au coucher
 - En fonction de l'objectif (maintien ? amélioration ?)

Intérêts pour le cycliste

- Conserver une amplitude confortable de mouvement (vie quotidienne)
- Limiter les compensations
- Diminuer les tensions musculaires
- Récupération psychologique (effet détente)

Mollets



Muscles du bassin

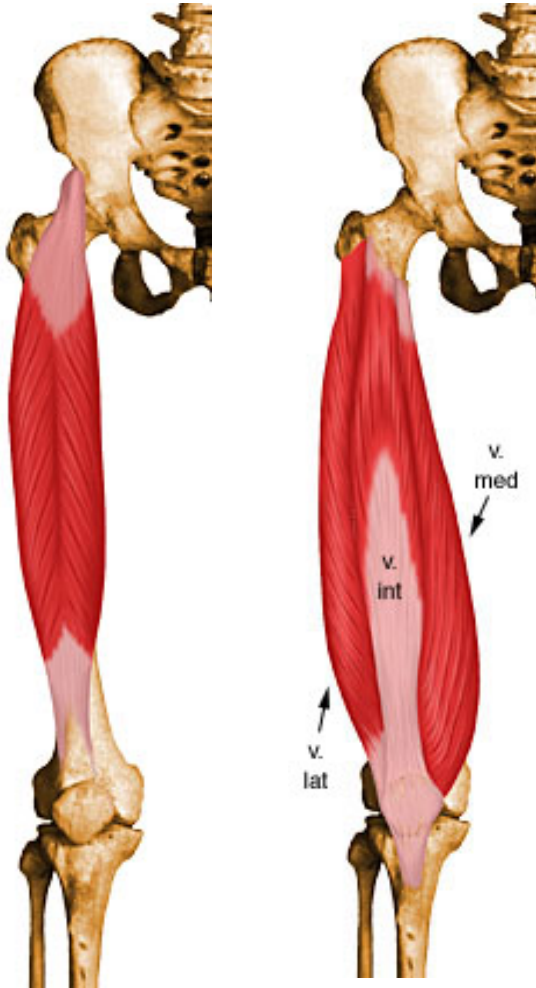
- Ischios => extension du bassin
- Fessiers => extension du bassin + abduction
- Paravertébraux => extension de la colonne
- Psoas Iliaque => flexion de hanche
- Droit antérieur => flexion de hanche
- Adducteurs => adduction de jambe
- Abdominaux => flexion du tronc

NB : Les douleurs dorsales ou lombaires ne sont pas nécessairement dues directement au dos, mais aux muscles ayant une action sur le bassin : force ? souplesse ? équilibre ?

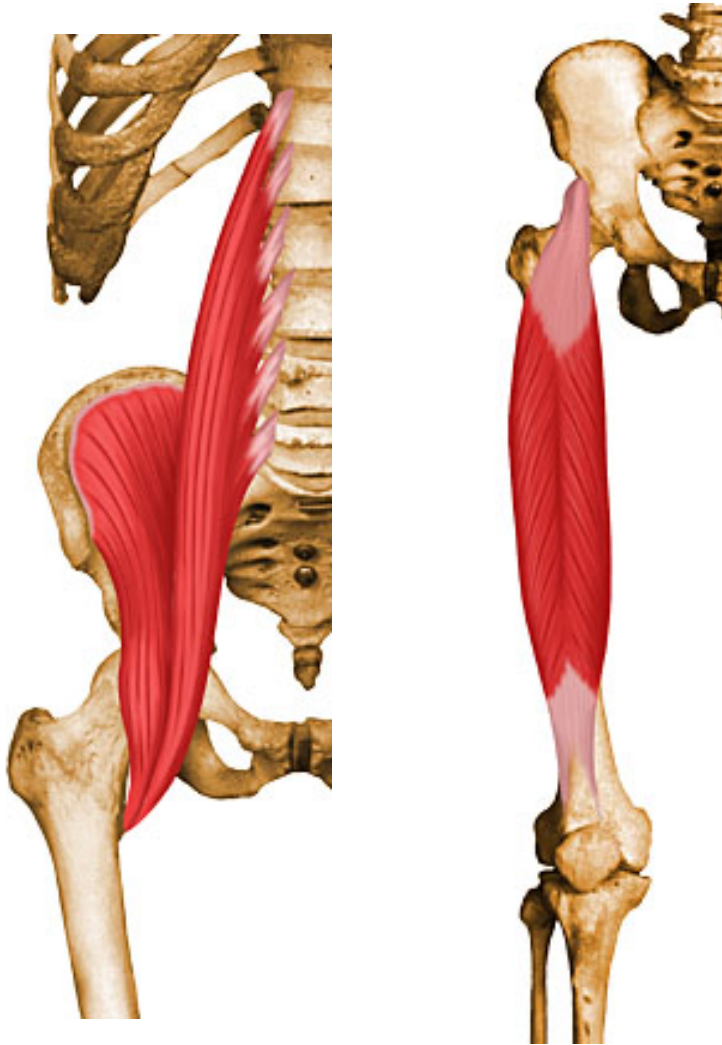
Ischios



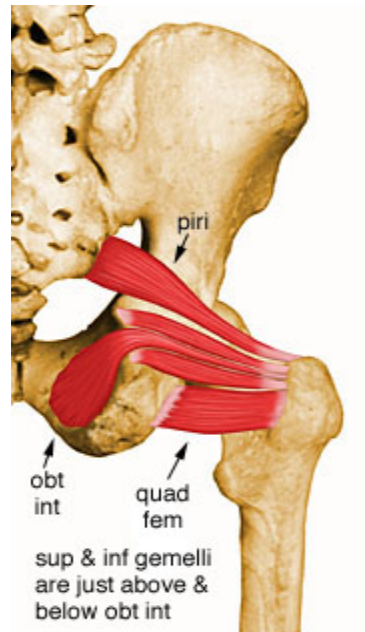
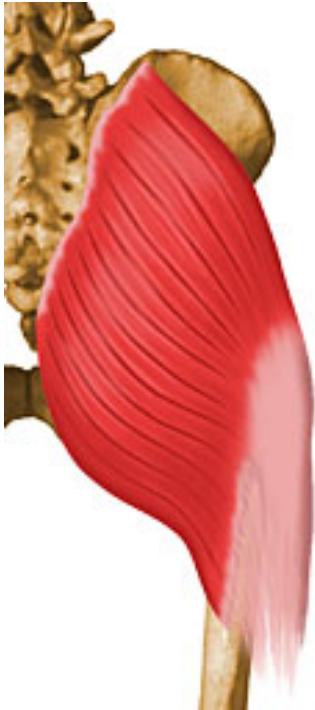
Quadriceps



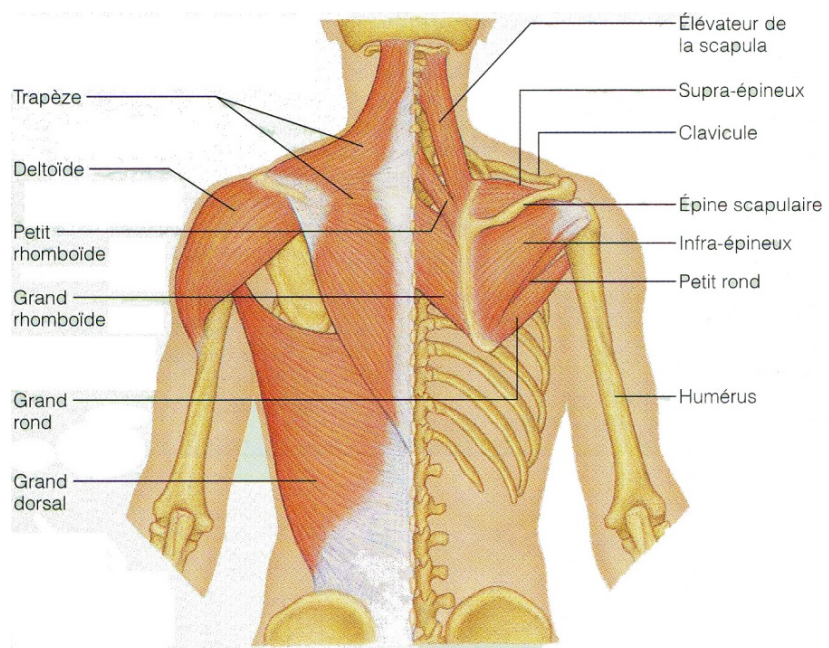
Fléchisseurs de hanche



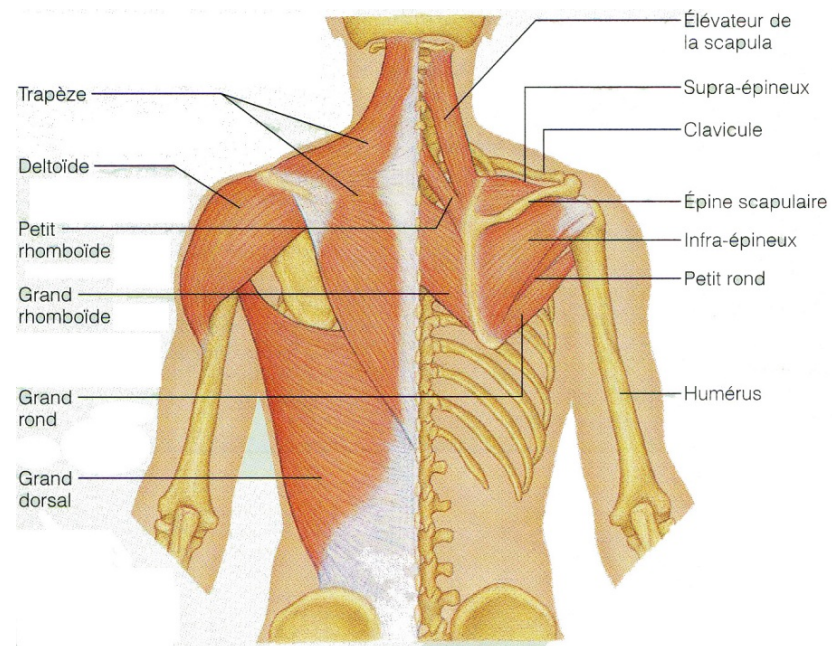
Fessiers



Dos



Trapèze supérieur



Renforcement Musculaire

L'expression de la force

- **Force Maximale**
- **>85% Force Max (sprinter)**
- **Force Explosive**
- **Pliométrie, Sauts, Départs arrêtés**
- **Force Endurance**
- **Masse Musculaire (65-80% F Max)**
- **Endurance de Force**
- **Force spécifique en côte, Circuit training**

Circuit training

- 2 à 4 tours de circuit
- 6 à 10 exercices par tour
- 30 à 45'' de travail
- 15 à 30'' de récup
- Travail local ou général
- Avant, après ou en dehors des séances

Bas du corps

- Squat
- Chaise
- Fentes
- Heiden Squat
- Pont fessier
- Montées sur banc

Abdos/Lombaires

- Planche abdominale
- Planche latérale
- Superman
- Appui
- Chien-Chat
- Gainage sur dos

Bas du corps 1

Squat



Chaise



Bas du corps 2

Fentes



Heiden Squat



Bas du corps 3

Pont fessier



Montées sur banc



Buste 1

Planche abdominale



Planche latérale



Buste 2

Superman



Extension sur 2 appuis



Buste 3

Chien-chat



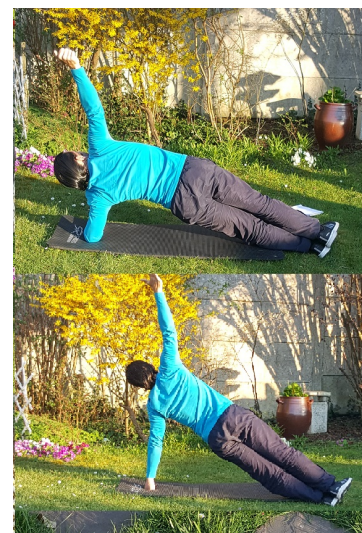
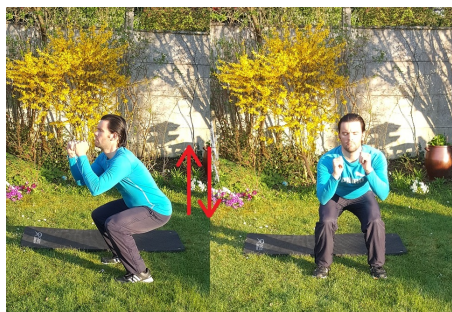
Gainage sur le dos



Exemple de Circuit Training

Effort : 45'' / Récup : 15''

- 1/ Squat
- 2/ Gainage sur avant-bras
- 3/ Fentes pied droit devant
- 4/ Gainage latéral droite
- 5/ Fentes pied gauche devant
- 6/ Gainage latéral gauche
- 7/ Chaise
- 8/ Superman alterné
- 9/ Montées sur banc droite (ou Heiden)
- 10/ Dos rond/Dos creux
- 11/ Montées sur banc gauche (ou Heiden)
- 12/ Gainage sur le dos



Contact et Support

- **Page youtube :**

Retrouvez de nombreuses vidéos d'entraînement sur la page sportinspiration78

<http://www.youtube.com/user/sportinspiration78/videos>

- **Site web :**

- **@ :** sportinspiration@gmail.com

