

## Etirement des adducteurs

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

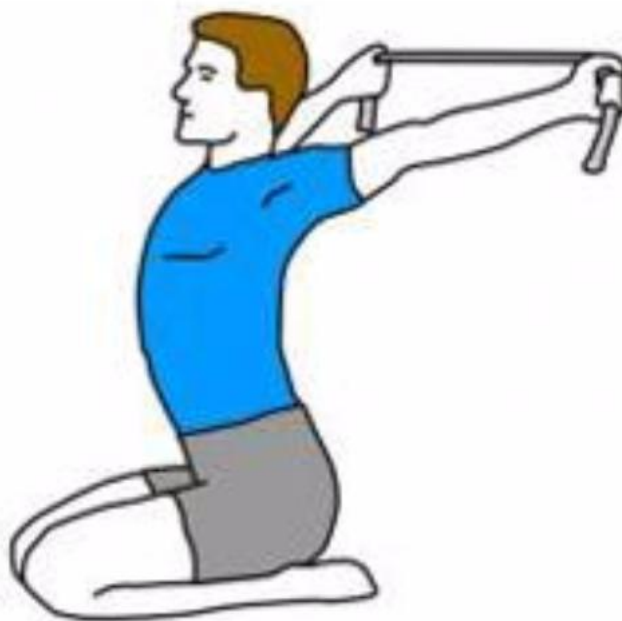
**Consigne d'étirement** : debout, jambes écartées d'environ deux fois la largeur des épaules, fléchir d'un côté tout en gardant l'autre jambe tendue, en appui sur l'intérieur du pied, puis orientez le buste vers la jambe tendue. Maintenez la position une vingtaine de seconde puis changez de jambe.



## 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.

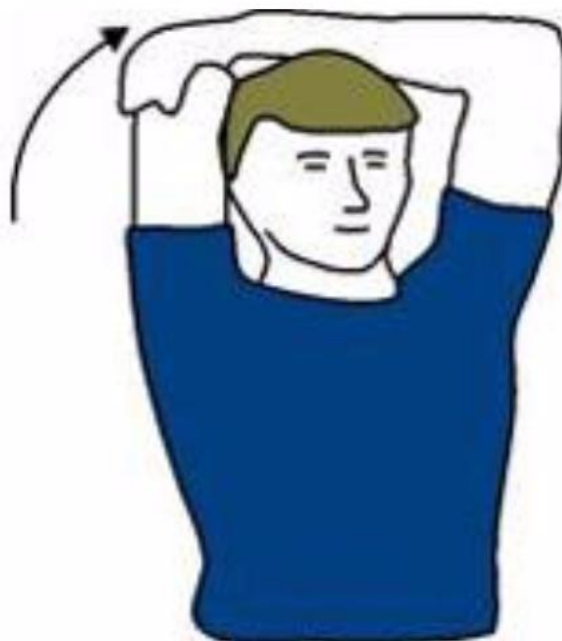
**Consigne d'étirement** : debout ou à genou, prendre une corde ou un élastique avec un écart d'environ 2 fois la largeur de vos épaules. Puis, bras tendus, passez l'élastique derrière vous jusqu'à ce que la sensation d'étirement se fasse bien ressentir. Maintenir une dizaine de secondes puis recommencez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



## Etirement des triceps

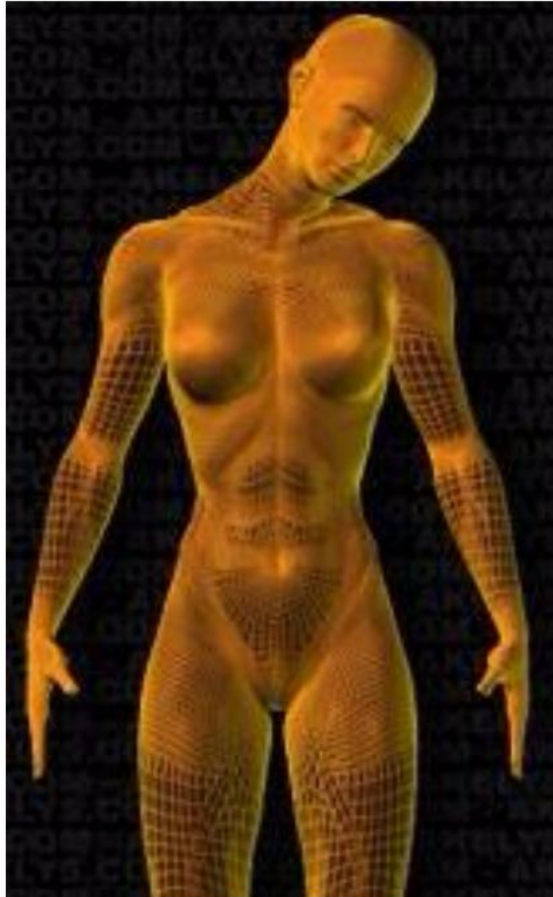
Pour plus de confort ou pour améliorer son aérodynamisme sur le vélo, il est important de plier les bras. Lorsque l'on a les bras fléchis, les triceps, muscles de l'arrière des bras, sont sollicités. Il est donc important de les étirer régulièrement.

**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.



## Tension du cou

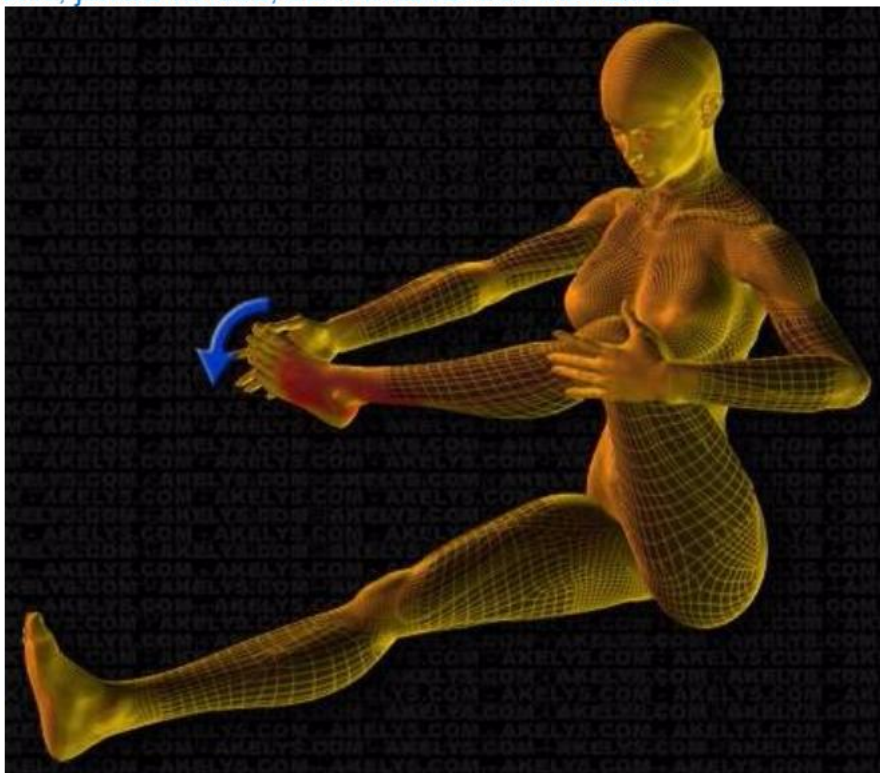
Penchez la tête d'un côté. Gardez les épaules relâchées. Laissez lentement retomber la tête en avant vers la poitrine. Effectuez une rotation de la tête vers l'épaule et terminez la rotation. Répétez plusieurs fois le mouvement dans chaque sens. N'effectuez jamais une rotation complète vers arrière car vous risquez de vous blesser ! Maintenez ce mouvement durant **5 fois / côté**



## Rotation du pied

Assis au sol, allongez une jambe, repliez l'autre. Placez une main pour soutenir votre genou, l'autre main sur votre pied. Faites tourner votre pied sans forcer, dans un sens puis dans l'autre, à plusieurs reprises. Répétez l'exercice avec chaque pied. La rotation des pieds permet de détendre sans douleur les ligaments des chevilles trop tendus. Maintenez ce mouvement durant **10 fois / pied**

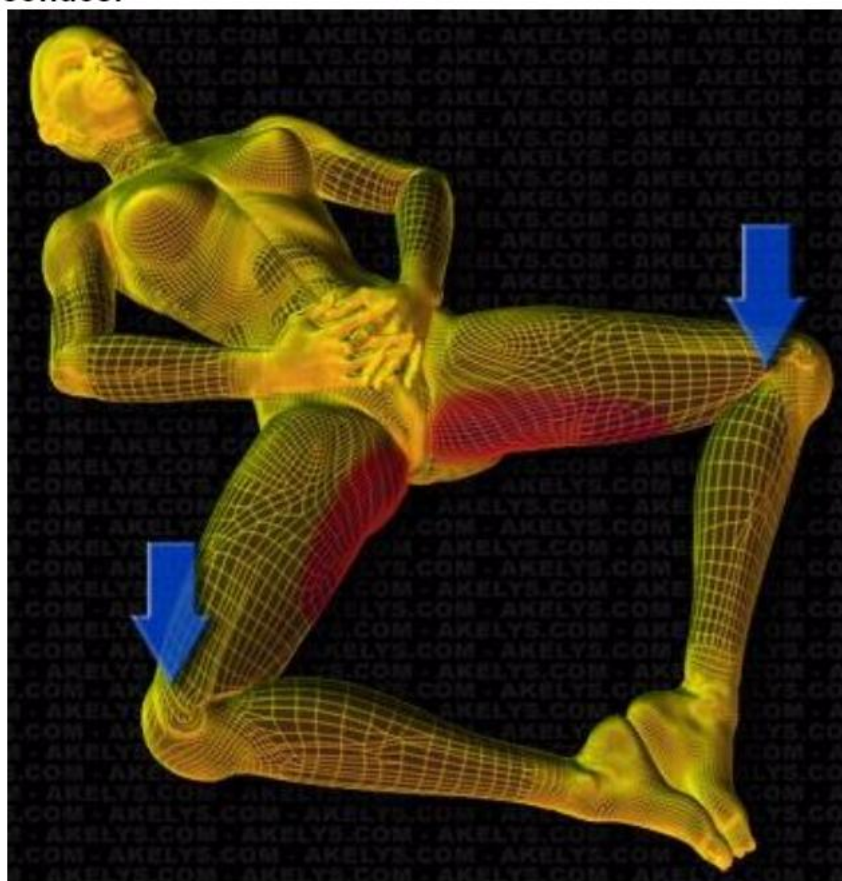
Variante : en séance, nous avons fait cet exercice debout ou assis, jambe tendue, sans intervention manuelle.





## Relaxation des adducteurs

Allongez-vous sur le dos, les mains sur le pubis. Joignez les plantes des pieds en laissant les genoux s'écarter librement. Ne raidissez pas les hanches. Demeurez dans cette position de décontraction totale pendant 40 secondes, en veillant à chasser toute tension de votre corps. Le léger étirement des adducteurs ne doit pas résulter d'un effort, mais se produire naturellement, par effet de gravité. Maintenez ce mouvement durant **30 secondes.**



## Tension nuque, tête droite

Allongez-vous sur le dos. Entrecroisez vos doigts sur la nuque, à la hauteur des oreilles, les bras au repos et les genoux pliés. Rapprochez vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol, les bras au repos. Utilisez la force de vos bras pour ramener la tête vers l'avant, jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Demeurez ainsi de 5 à 10 secondes, puis revenez lentement à votre position de départ. Recommencez le mouvement trois ou quatre fois. Maintenez ce mouvement durant 3 x 5 secondes



## Rotation de la hanche

Allongez-vous sur le dos. Les bras écartés, les genoux pliés. Rapprochez vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol, les bras au repos. Placez votre jambe gauche sur votre jambe droite. Utilisez votre jambe gauche pour ramener votre jambe droite vers le sol, jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement de votre flanc droit et du bas de votre dos. Le haut du dos, la nuque, les épaules et les coudes doivent reposer sur le sol. Demeurez 30 secondes dans cette position. L'objectif n'est pas de toucher le sol avec votre genou droit. Répétez ensuite l'opération dans l'autre sens, la jambe droite sur la jambe gauche. Maintenez ce mouvement durant : 30 secondes / jambe

Cet exercice est utile si vous souffrez d'une sciatique. Stoppez le mouvement avant qu'il ne devienne douloureux.

Variante : en séance, nous avons fait cet exercice debout, en essayant de mettre les épaules perpendiculaires aux pieds.





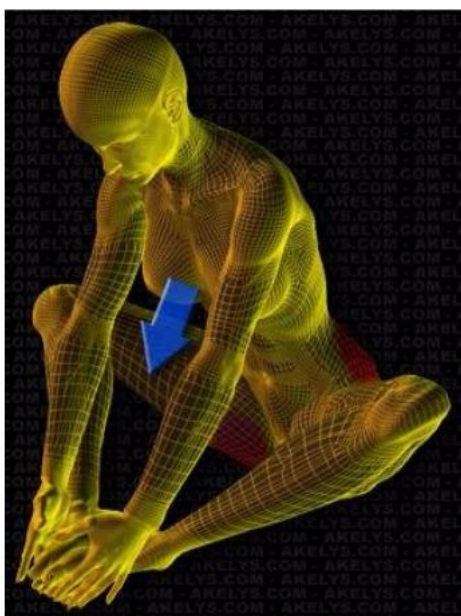
## Étirement des adducteurs

Asseyez-vous au sol, les jambes pliées, les plantes des pieds jointes, les mains posées sur vos orteils. Assurez-vous que les pieds ne sont pas trop près du bassin. Penchez le buste vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement des muscles adducteurs. Gardez cette position pendant 20 secondes. Vous pouvez poser les coudes sur la face interne des jambes, cela vous donnera un meilleur équilibre et une plus grande stabilité.

Ne pliez pas le haut du corps. En arrondissant les épaules, vous forceriez sur le bas de votre dos.

Faites bien partir le mouvement des hanches. Essayez de garder le dos droit. Lorsque la tension est moins forte, accentuez l'étirement en vous pliant un peu plus. La sensation doit être plus intense, sans être douloureuse. La tension doit diminuer progressivement, mais elle ne doit augmenter.

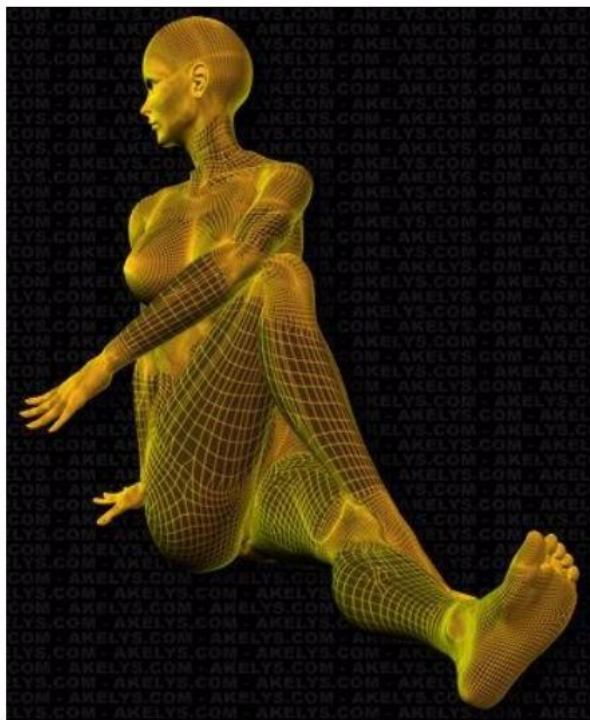
Redressez-vous lentement. Attention aux mouvements violents ou trop rapides. Maintenez ce mouvement durant : 30 secondes



## Étirement assis du fessier

Asseyez-vous en tendant la jambe gauche.

Pliez la jambe droite et posez le pied à l'extérieur du genou gauche. Pliez le coude gauche et appuyez votre avant-bras contre la face externe de la cuisse droite, juste au-dessus du genou. Pendant l'exercice, servez-vous de l'avant-bras pour maintenir votre jambe immobile. Posez la main droite sur le sol, derrière vous. Tournez lentement la tête pour regarder derrière votre épaule droite, en faisant pivoter tout le buste vers la droite. Gardez la position pendant 15 secondes. Changez de côté. Pendant l'exercice, ne retenez pas votre souffle. Respirez normalement. Maintenez ce mouvement durant 15 secondes / jambe

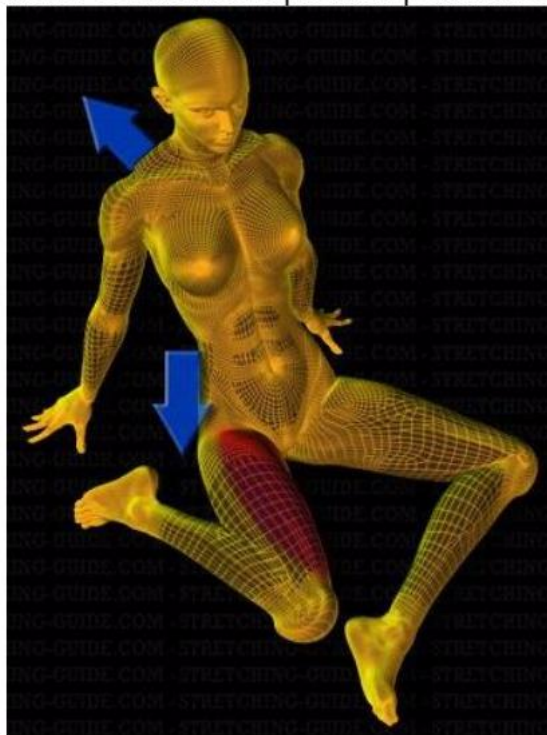


## Étirement quadriceps

Maintenez ce mouvement durant : 20 secondes / jambe

Asseyez-vous. Pliez la jambe droite, le talon droit près de la fesse droite. Votre jambe gauche est également pliée, la plante du pied gauche contre le genou droit. Dans cette position, votre cheville doit être pliée, le pied dans le prolongement du mollet. Si votre cheville n'est pas assez souple, écarterez légèrement la jambe jusqu'à ce que vous puissiez prendre la position sans ressentir de contrainte.

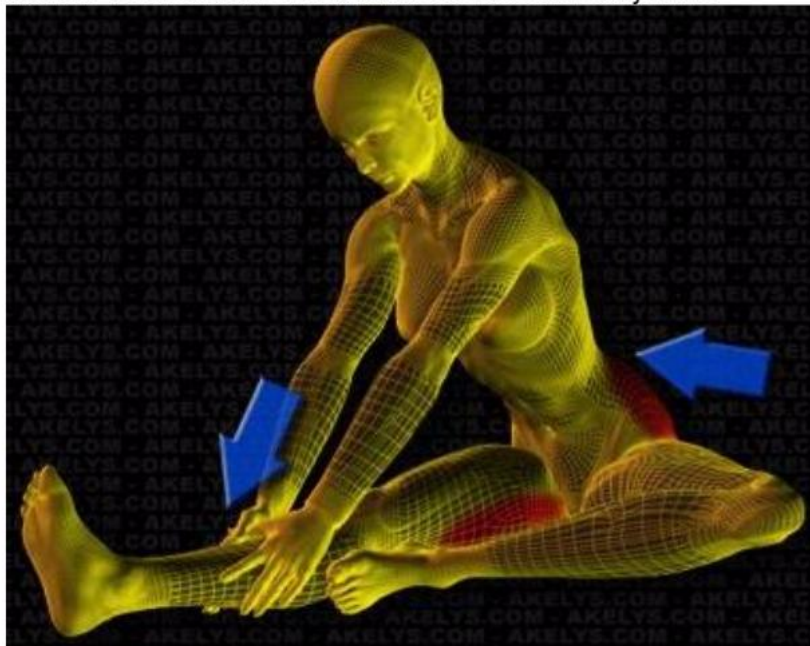
N'essayez pas de vous mettre à l'aise en écartant le pied, car vous reporteriez la tension sur l'intérieur du genou. Celui-ci ne vous posera pas de problème si votre pied demeure dans l'alignement de la jambe. Laissez-vous aller votre corps, bien droit, vers l'arrière. Gardez cette position pendant 30 secondes





## Étirement de la hanche jambe

Étendez la jambe droite, la jambe gauche pliée, la plante du pied gauche près de la face interne de la cuisse droite. Le genou droit, ne doit pas être raidi. Pour étirer les muscles tendineux de l'arrière de la cuisse droite et le flanc gauche, penchez-vous vers l'avant en pliant la taille. Essayez de poser les mains sur vos chevilles et maintenez cet étirement pendant 30 secondes. Votre position est correcte si le muscle antérieur du quadriceps de votre cuisse droite est mou, relaxé, ni tendu ni dur. Ne faites pas partir le mouvement de la tête ou des épaules. Assurez-vous que le mouvement part bien des hanches. Gardez le pied droit vertical ou légèrement incliné vers l'intérieur, les orteils et la cheville détendus, la jambe dans l'alignement de la hanche. Ne laissez pas votre jambe et votre pied tournés vers l'extérieur. Le talon, la cheville, le genou et la hanche ne seraient plus alignés. Maintenez ce mouvement durant 30 secondes / jambe



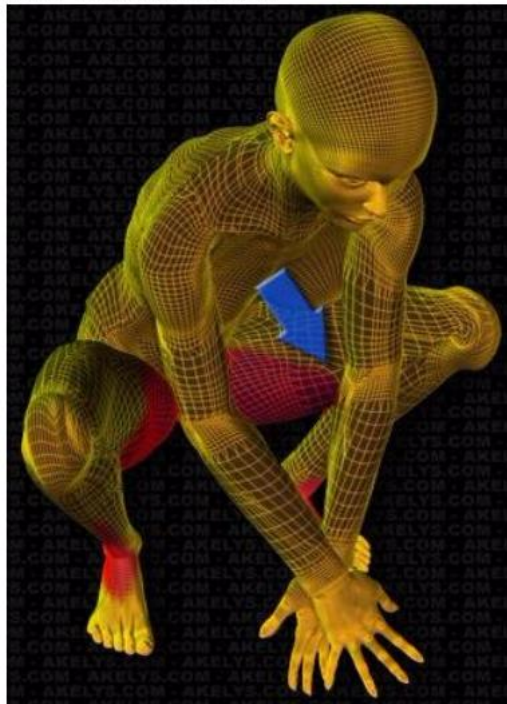


## Assouplissement accroupi

En partant de la position debout, accroupissez-vous. Les pieds bien à plat sur le sol, les orteils tournés vers l'extérieur. Les genoux doivent être à la verticale des gros orteils, à l'extérieur des épaules. Gardez cette position pendant 30 secondes. L'assouplissement accroupi est une position très confortable, qui permet de soulager toutes les tensions du bas du corps.

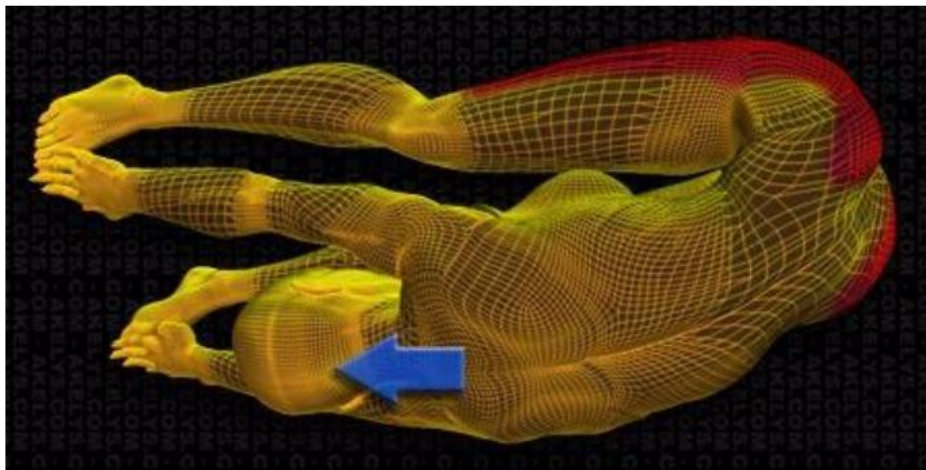
Cet exercice est facile pour certaines personnes, très difficile pour d'autres, il permet d'étirer les chevilles, les genoux, les tendons d'Achille, l'aine, le bas du dos.

Si vous avez du mal à conserver votre équilibre, (chevilles et tendons d'Achille pas assez souples). Vous pouvez résoudre cette difficulté soit en vous accroupissant sur un plan incliné, soit en appuyant votre dos contre un mur ou une barrière ou soit en vous rattachant à un poteau ou un piquet. Maintenez ce mouvement durant : 20 secondes



## Étirement debout dos courbé

Partez de la position debout, les pieds parallèles, à la verticale des épaules. Penchez-vous lentement vers l'avant en faisant partir le mouvement de vos hanches. Gardez les genoux légèrement pliés pendant tout l'exercice, afin de ne pas faire supporter tout l'effort au bas de votre dos. Laissez pendre la tête et les bras. Arrêtez-vous quand vous sentez un léger étirement à l'arrière des jambes. Restez ainsi pendant 15 à 20 secondes. Ne faites aucun mouvement forcé, ne raidissez pas les genoux. Pendant cet exercice, vous devez ressentir l'étirement à l'arrière des cuisses et à la saignée des genoux. Le dos peut également être étiré. Dans tous les mouvements où vous pliez la taille, n'oubliez jamais de fléchir légèrement les genoux. Vous pouvez toucher vos chevilles, les doigts de pieds, ou poser les paumes sur le sol. Le résultat obtenu dépend de votre souplesse et n'a strictement aucune importance. La seule chose qui compte est que vous étiriez correctement les muscles des jambes. Pour vous redresser, utilisez les muscles longs de vos cuisses plutôt que les petits muscles du bas du dos. Ne vous remettez jamais en position verticale avec les jambes raidies. Maintenez ce mouvement durant : 30 secondes



## Étirement debout du quadriceps

Appuyez-vous à un mur. Prenez votre pied droit dans la main gauche et pressez le talon contre vos fesses. Faites-le pendant 20 secondes, puis changez de jambe. Cet exercice est excellent pour les personnes qui veulent assouplir leurs genoux après des problèmes articulaires. Maintenez ce mouvement durant : 15 secondes / jambe





## Étirement ischio-jambiers

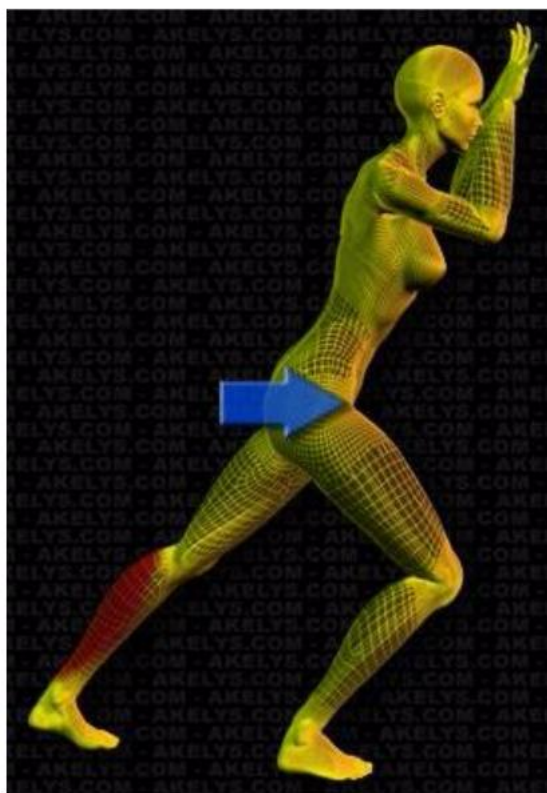
Posez l'avant du pied droit sur un support stable. Tendez la jambe gauche vers l'arrière, le pied bien à plat sur le sol. En gardant le buste droit, faites avancer vos hanches, ce qui doit avoir pour effet de plier la jambe droite. Assurez votre équilibre en posant vos mains sur les hanches. Pliez-vous pendant 30 secondes, puis changez de jambes. Maintenez ce mouvement durant 25 secondes / jambe





## Étirement du mollet

Appuyez vos avant-bras contre un mur ou une barrière, la tête posée sur le dos des mains. Pliez votre jambe droite en rapprochant le genou du support choisi. Votre jambe gauche demeure tendue, le pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire à la paroi ou légèrement tourné vers l'autre pied (mais pas écarté). Sans bouger les pieds, rapprochez lentement vos hanches de la paroi. Gardez la jambe gauche tendue, maintenez le talon en contact avec le sol. Vous ressentez une sensation d'étirement dans votre mollet gauche. Restez dans cette position d'étirement pendant 20 secondes, puis accentuez la pression des hanches pour faire un étirement complet pendant 20 secondes. Ne forcez pas. Maintenez ce mouvement durant 30 secondes / jambe



## Etirements des poignets

