

**Comment préparer
et protéger nos
muscles
et articulations
dans la pratique
du vélo.**



Par des exercices faciles, adaptés à tous, quels que soit son âge et sa souplesse

- ✓ chez soi ;
- ✓ au cours de la sortie ;
- ✓ au retour.



3 PHASES

1

L'échauffement chez soi avant de monter sur son vélo

2

La décontraction sur le vélo, à la pause, aux ravitos

3

Les étirements, après la sortie vélo, pour la récupération



Pas besoin de salle de sport, ils se font chez soi :

- de façon régulière, par des exercices debout et au sol ;
- des parties hautes et basses du corps.



NE JAMAIS FORCER SUR LES EXERCICES



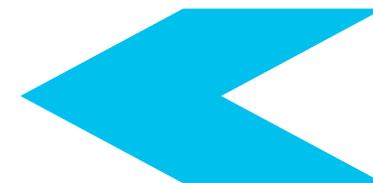
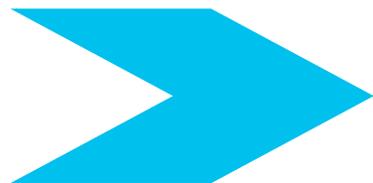
TOUJOURS SOUFFLER SUR LA PHASE D'EFFORT



SE RELEVER DU SOL EN ROULANT SUR LE CÔTÉ



Vidéo



**Travailler
la respiration abdominale**





**chez soi,
avant de monter
sur son vélo**



Vidéos

Échauffements



Poignets
Coudes



Épaules
Nuque



Poignets
Nuque
Épaules

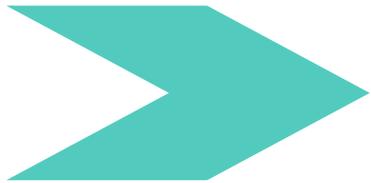


Hanches
Genoux

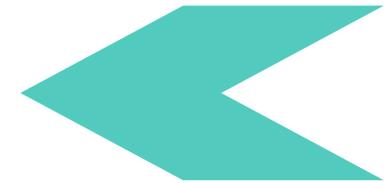


Chevilles





- ✓ En roulant ;
- ✓ À la pause, aux ravitos ;
- ✓ Après une collation, s'être réhydraté et à l'aide de son vélo



Vidéos

Décontraction



Ichios

Jambiers



Épaules

Pectoral



Poignets
Canal
carpien



Épaules
poignets



Épaules /
Trapèzes
Coudes



Dos /
Tendons
d'Achille



AU RETOUR DE LA RANDONNÉE

Il y a des priorités

Ainsi, il est recommandé de :

- **Boire immédiatement après l'effort (boisson fortement bicarbonatée ¼ à ½ litre puis de l'eau minéralisée)**
- **S'alimenter : féculents, fruits, légumes verts pour réduire l'acidité du corps.**



AU RETOUR DE LA RANDONNÉE



- Prendre une **douche à peine tiède**
- Passer à l' **eau froide voire glacée**, les jambes, les genoux, les cuisses dans le **sens ascendant**, des pieds vers le cœur.

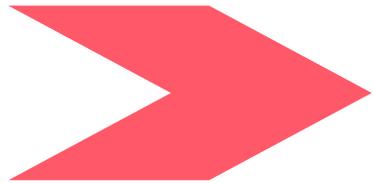
AU RETOUR DE LA RANDONNÉE



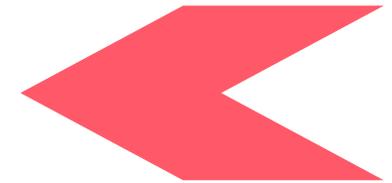
- Terminer par des massages toujours dans le **sens ascendant** qui favorise la détente musculaire.
- Au coucher, surélever le pied du lit de quelques centimètres pour favoriser le retour vasculaire.



3ème PHASE



- ✓ Après s'être réhydraté
- ✓ Pris une douche
- ✓ Une collation
- ✓ 1 à 2 heures plus tard ou le lendemain



LES ÉTIREMENTS

Principes généraux :

- **Etirer doucement le muscle, tenir environ *5 secondes*, relâcher doucement.**
- **Répéter 3 fois.**
- **Penser à bien respirer.**



LES ÉTIREMENTS

- vous permettront de mieux récupérer,
- de conserver ou d'améliorer votre souplesse musculaire,
- de vous détendre psychologiquement après vos efforts.





LES
ÉTIREMENTS



- Le quadriceps est un muscle qui travaille sur la longueur.
- Pour le relâcher il faut *étirer les ischios*.



LES
EXERCICES
(vidéos)



Poignets / canal carpien



Tête et cou (assis ou tabouret)



Hanche / ligaments genoux (avec appui chaise)



Genoux / Ischios / Tendons d'Achille



Quadriceps (avec ballon et chaise)



Psoas / Fessiers / Adducteurs (avec ballon et chaise)



LES
ÉTIREMENTS
(vidéos)



Mains / épaules / trapèzes / cou



Cou / lombaires



Fessiers / ischios



Pyramidal / cou



Final par Christine

AU SOL



**Vous progresserez
dans la durée
dans la régularité**



**La pratique de ces exercices
doit être un... PLAISIR**



RÉALISATION



Christine Carron

: Brevet d'Etat d'éducateur sportif
pour tous



Bernard Carron

: Prises de vue vidéos



Solange Flon

: Commission Santé - Sécurité
COREG Auvergne Rhône-Alpes



Bernard Gil

: mixage, montage final...
Délégué Sécurité Club Thonon 74

