

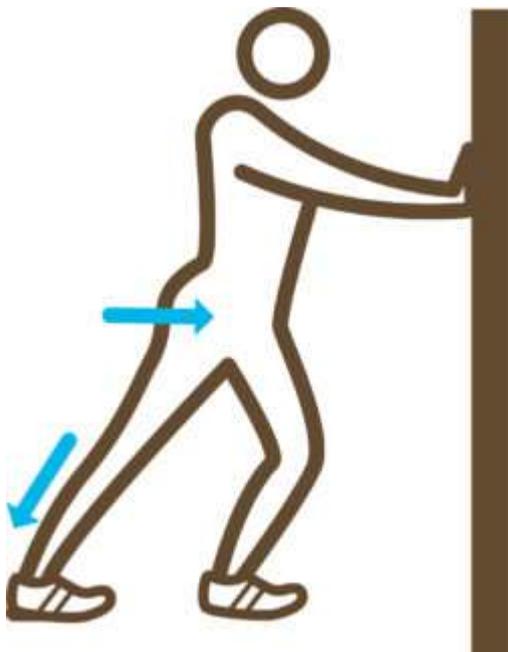
# QUELQUES ÉTIREMENTS...

Source : [www.vivonsvelo.fr](http://www.vivonsvelo.fr)

## Étirements « spécial vélo »

Que vous soyez un sportif dans l'âme ou un cycliste du dimanche, vous devez vous octroyer une séance d'étirements dans la semaine. Ou si vous n'avez pas le temps, faites quelques mobilisations avant et après votre sortie pour détendre un peu vos muscles et retrouver une certaine aisance articulaire. Voici quelques placements et étirements à privilégier.

### LE TRICEPS SURAL OU MOLLET



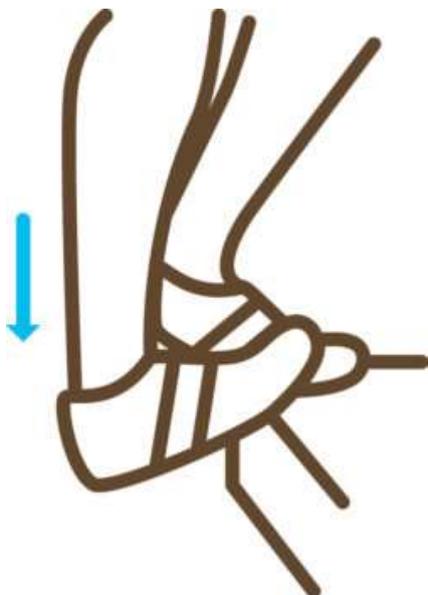
Appuyez vos mains ou vos avant-bras contre un mur, le dos bien droit.

Rapprochez une jambe de la cloison en la pliant. L'autre reste tendue et droite.

Le pied bien à plat sur le sol et perpendiculaire.

Sans bouger les pieds, expirez et rapprochez vos hanches du mur, le bassin parallèle au mur.

Gardez la jambe droite tendue et le talon en contact avec le sol.

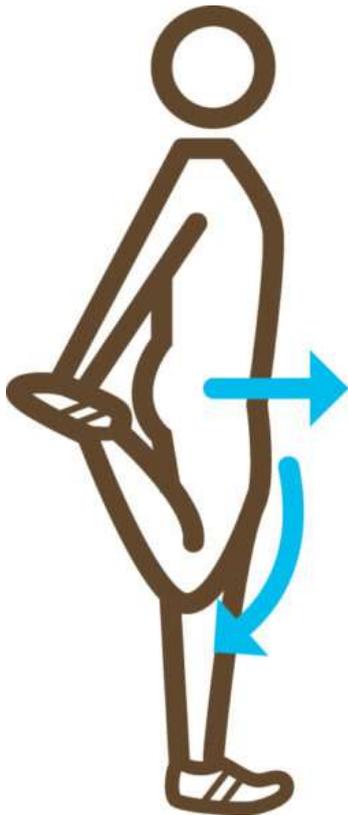


Montez sur un trottoir ou équivalent.

Posez la pointe d'un des pieds sur le rebord de la marche, talon dans le vide.

Tout en conservant le bassin bien droit et la jambe tendue, baissez le talon vers le sol.

## LES QUADRICEPS



Debout, pieds joints, faites une légère bascule du bassin (une rétroversion) en serrant les fessiers.

Ramenez le talon droit aux fesses pour attraper la cheville, en fléchissant légèrement la jambe gauche d'appui.

Gardez toujours le dos bien droit. Restez quelques instants (au moins 10 secondes, 30 idéalement) puis changez de jambe.



En position du chevalier servant, pied droit et genou gauche au sol, tendez la jambe gauche derrière vous pour être en appui à l'avant de la rotule.

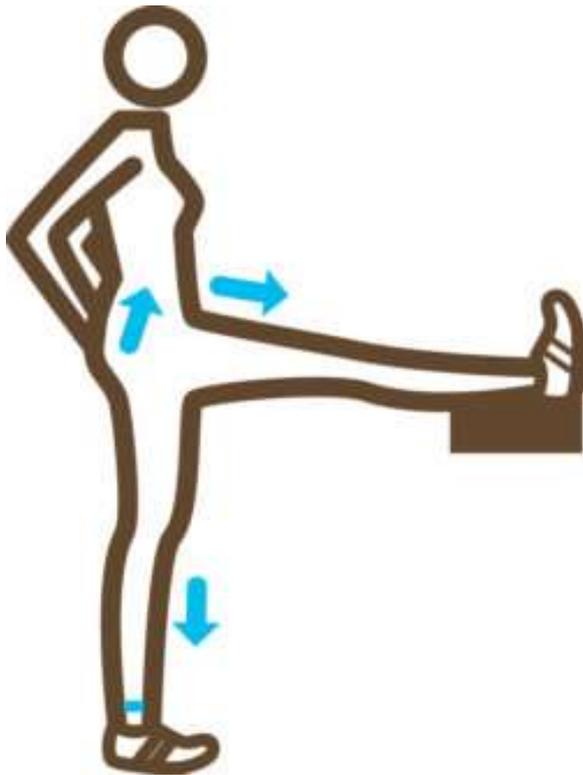
L'avant du pied arrière repose sur le sol. Avancez la jambe droite opposée. Le genou entre les épaules à verticale du pied. Redressez-vous.

Verrouillez le bassin en rentrant les fessiers. Poussez bien vers l'avant le côté gauche du bassin à étirer. Restez quelques instants.

Relâchez et prenez appui sur les mains pour soulager un peu le poids sur la jambe et revenez à la position de départ.

Cet exercice est également très efficace pour étirer le psoas iliaque, muscle fléchisseur de la cuisse sur le tronc, situé au niveau de l'aîne.

## LES ISCHIO-JAMBIERS

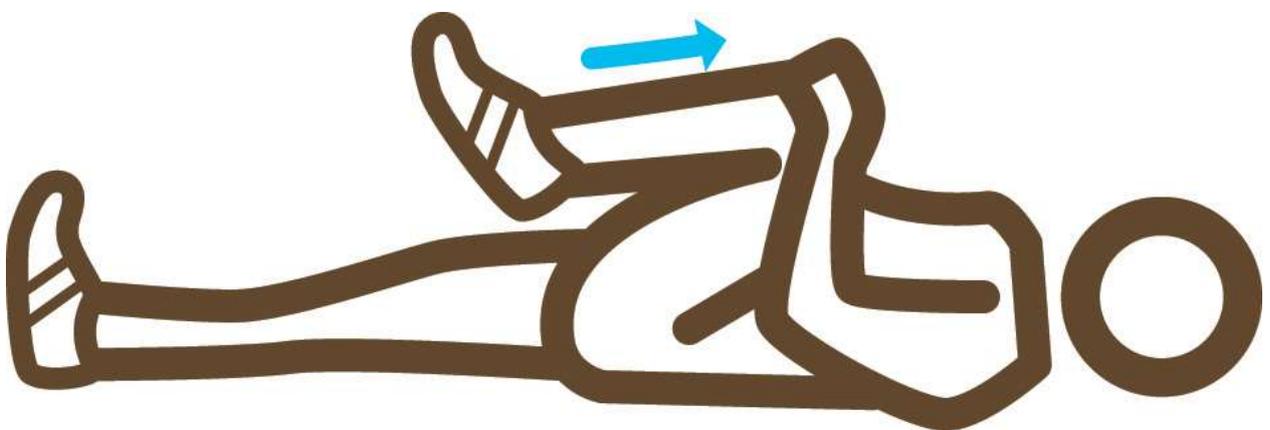


Debout, prenez appui avec une jambe sur un support relativement haut mais pas trop non plus et stable, afin de la surélever. Le pied est dans le prolongement du genou et de la hanche.

Fléchissez légèrement la jambe au sol mais pas celle étirée. Placez le pied par terre dans le même axe que la cuisse étirée. Basculez le buste vers l'avant jusqu'à sentir la tension dans la face postérieure de la cuisse.

Ne cassez pas votre dos. Cherchez toujours l'auto-agrandissement. Commencez toujours l'exercice avec le bassin fixé et le dos droit.

N'oubliez pas de souffler lors de l'étirement. Gardez un peu la position, puis revenez progressivement en position initiale. Recommencez avec l'autre jambe.



Allongez-vous sur le dos. Une cuisse à la fois, ramenez le genou plié vers la poitrine. Et tendez la jambe.

## LE PETIT ET LE MOYEN FESSIER



Assis sur le sol, jambe gauche tendue, posez le pied droit à l'extérieur du genou de la jambe restée au sol.

Enroulez le genou droit avec le bras gauche afin de le ramener vers le buste. Auto-agrandissez-vous pour conserver un dos bien droit.

Orientez la poitrine du côté de la fesse étirée. Fixez la position dix secondes. Puis passez à l'autre côté.



Allongé sur le dos, talon droit sur le genou gauche. Vos deux mains tiennent la face postérieure de la cuisse gauche ou au niveau du genou. Tirez cette dernière vers vous.

Si vous tendez la jambe gauche vous étirez en même temps l'ischio-jambier. Tenez quelques secondes et changez de jambe.

## LES ADDUCTEURS

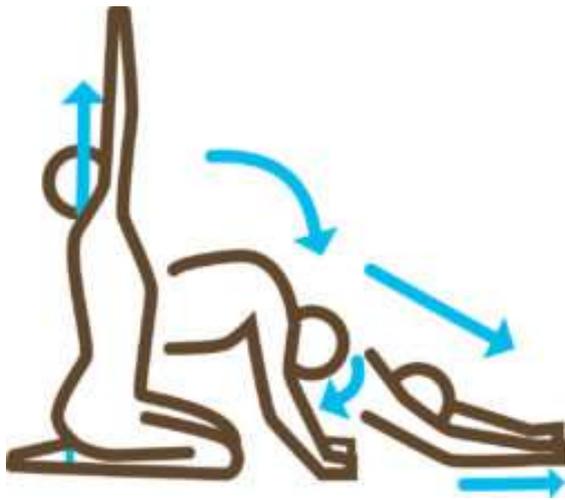


Debout, écartez les pieds en fonction de vos possibilités. En expirant, descendez en flexion sur le pied gauche en gardant le talon gauche au contact du sol.

La jambe droite est tendue et le pied droit flexible se déplaçant légèrement vers l'extérieur. Maintenez dix secondes.

Sans changer l'écart, reportez votre poids sur l'autre jambe en fléchissant le genou d'appui passé de l'autre côté en flexion sur la cuisse droite. Fixez dix secondes. Faites deux passages de chaque côté.

## LE DOS



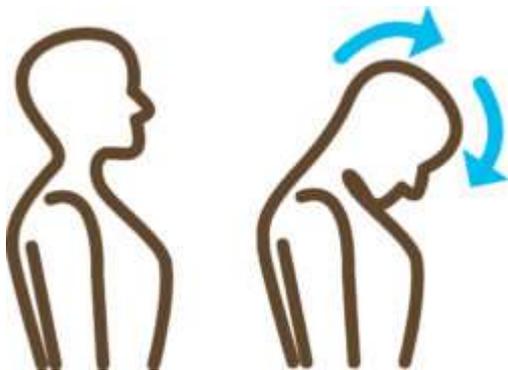
À genoux, placez les fesses sur les talons. Ouvrez légèrement les genoux pour laisser passer le buste.

Penchez-vous en avant et posez le front sur le tapis. Amenez les bras vers l'avant, en étirant les doigts le plus loin possible. Cherchez à détendre tout le dos en créant de la longueur.

Progressivement, déplacez les mains en haut à droite du tapis pour étirer davantage le côté gauche du dos. Revenez au centre.

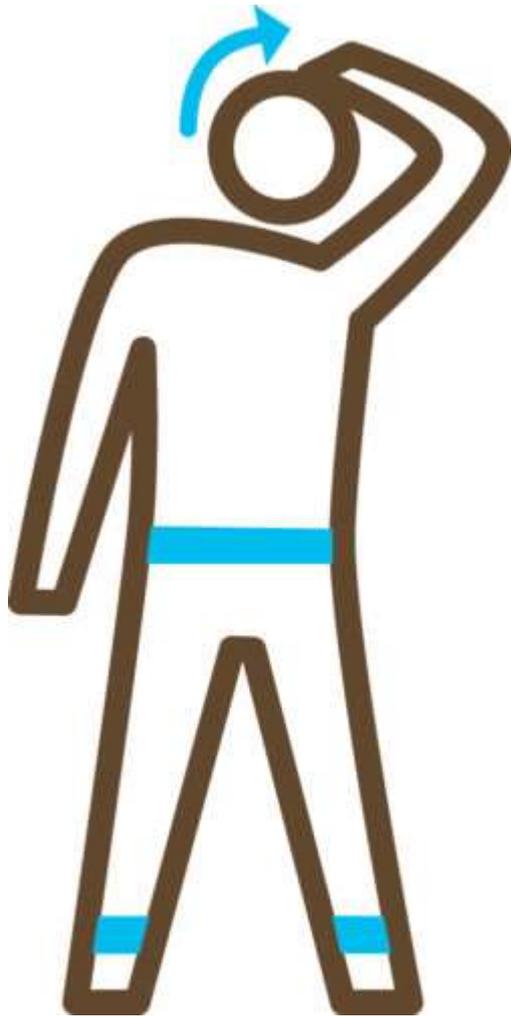
Puis allez vers la gauche du tapis et étirez ainsi le côté droit. Ici, le grand dorsal et les intercostaux sont sollicités.

## LA NUQUE



Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, ventre rentré, dos droit, laissez tomber doucement votre tête sur la poitrine de façon à étirer les muscles situés à l'arrière du cou.

Imaginez que vous avez un œuf à tenir avec le menton. Gardez la position quelques secondes puis redressez lentement.



Dos droit, épaules baissées, attrapez votre tête en plaçant la main gauche sur l'oreille droite.

A l'expiration, inclinez votre tête à l'aide de la main. Maintenez 10 secondes. Remontez en inspirant.

Passez à l'autre côté.