



**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

Quand ?

- ✓ 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

La respiration



Travailler
la respiration abdominale



Échauffements



chez soi,
avant de monter
sur son vélo



Vidéos

Échauffements



Poignets
Coudes



Épaules
Nuque



Poignets
Nuque
Épaules



Hanches
Genoux



Chevilles



DÉCONTRACTION



- ✓ 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.



ÉTIREMENTS



- ✓ 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 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

