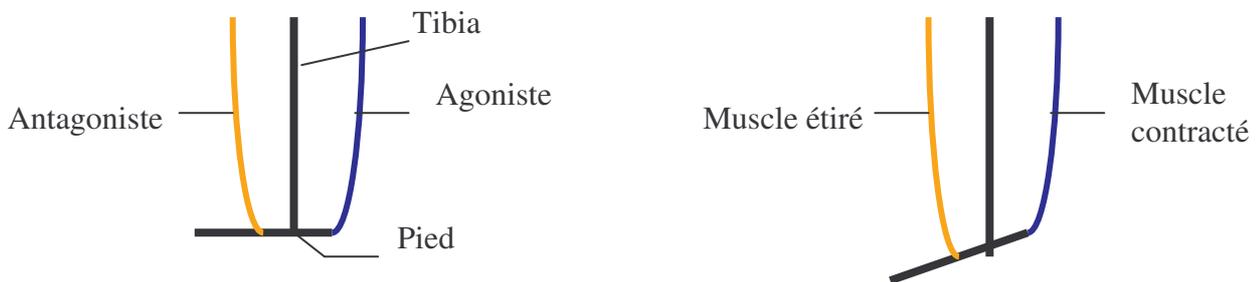


Etirement musculaire

Renforcement musculaire

Pourquoi ?

Quand un muscle est fortement sollicité, il a tendance à se raccourcir et à rester dans sa position courte. Cette rétraction entraîne un déséquilibre musculaire entre le muscle contracté (l'agoniste) et celui qui n'est pas sollicité du fait de la contraction de l'agoniste (l'antagoniste).



Ceci entraîne :

- Une contraction plus difficile de l'agoniste car il est en position courte et pour l'antagoniste car il est étiré ;
- Une fatigue plus importante ;
- Une dépense énergétique plus importante ;
- Poussée à l'extrême, des positions vicieuses articulaires.

Rôles de l'étirement :

- Améliorer l'amplitude articulaire (= la souplesse) ;
- Prévenir les accidents musculaires (tendinites, contractures) ;
- Améliorer la récupération (sujet à controverse) ;
- Musculation ;
- Améliorer le schéma moteur ;
- Améliorer la qualité du pédalage ;
- Diminuer les douleurs.

Augmenter la force de réaction :

Le muscle est comme un élastique :

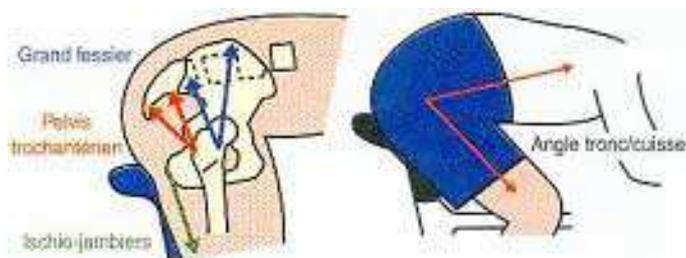
- plus vous étirez l'élastique (= le muscle), plus sa force de contraction en le relâchant est importante.
- Si vous l'étirez fortement, brutalement et à froid, il « claque ».

Tout étirement doit se faire doucement, sans forcer et sans à-coups.

Améliorer la position sur le vélo :

La position sur la selle de vélo dépend essentiellement des muscles pelvi-trochantériens de la hanche. Plus leur souplesse est importante, plus l'angle tronc-cuisse sur la selle sera fermé.

Le rôle de l'étirement est, ici, **d'éviter les compensations** tant au niveau du dos que des membres inférieurs.



Comment s'étirer ?

Un muscle s'étire à l'inverse de sa physiologie.

Les étirements passifs :

L'étirement est maximal pendant 30 secondes. Il est associé avec la respiration.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">- retour au calme ;- relaxation du corps.	<ul style="list-style-type: none">- Non spécifique au muscle étiré ;- Risque de déchirure musculaire si le sportif force trop.

Les étirements dynamiques :

L'étirement est inférieur à l'étirement maximal pendant 6 à 10 secondes. Il est suivi d'une contraction musculaire du muscle étiré pendant 6 à 10 secondes.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">- évite la déchirure musculaire lors de l'étirement ;- peut se faire à froid ;- gain en souplesse plus rapide ;- respecte la physiologie du muscle.	

Renforcement musculaire :

Renforcement musculaire et vieillissement :

Le vieillissement s'accompagne d'une perte progressive de la fonction motrice caractérisée par :

- un ralentissement des mouvements,
- une altération de la locomotion,
- une diminution de la force musculaire.

Cette régression motrice aboutit inéluctablement à une perte d'indépendance.

Entre 25 et 80 ans, la différence musculaire peut atteindre 40%. Ce processus commence à 25 ans et s'accélère par la suite. Ce vieillissement de la fibre musculaire s'accompagne d'une hypertrophie de la fibre pour compenser la perte d'unité motrice (ce qui compose le muscle) afin d'altérer le moins possible la force musculaire.

Le renforcement musculaire permet de :

- augmenter la force ;
- augmenter l'endurance ;
- augmenter la vitesse de contraction du muscle ;
- améliorer les capacités fonctionnelles ;
- diminuer les risques d'ostéoporose.

Attention cependant, l'entraînement intensif conduit souvent à des traumatismes ostéo-articulaires irréversibles.

Déséquilibre musculaire :

Comme tout sport, le cyclisme fait travailler beaucoup de muscles, mais toujours les mêmes. Ceci peut entraîner des déséquilibres musculaires entre agoniste-antagoniste et muscles des membres inférieurs et muscles du tronc- membres supérieurs.

Ceux qui sont les plus négligés sont les abdominaux.

En faisant de la danseuse, le cycliste contracte ses quadriceps et ses fessiers, entraînant une hyperlordose lombaire, nocif pour les vertèbres lombaires. Le seul moyen, pour éviter ses douleurs lors de la danseuse ou plus tard, est de travailler les abdominaux qui permettent de protéger le dos.

Pour les travailler efficacement, il faut :

- travailler sur une surface dure (en aucun cas sur un lit) ;
- toujours plaquer le lombaires (le bas du dos) contre cette surface ;
- associer la respiration pour éviter la production d'acide lactique ;
- alterner une phase de travail de 6 à 10 secondes puis une phase de repos du même temps ;
- ne pas oublier de travailler les obliques et pas seulement les droits (ceux qui font la tablette de chocolat) ;
- travailler par l'intermédiaire des jambes et du tronc.

NB : pour les travailler sans trop d'effort, vous pouvez rentrer le ventre. Vous les musclez contre la résistance des viscères et du diaphragme.

Quelques exemples d'étirements et d'exercices :

1.



5 fois chaque sens

2.



10 fois chaque sens

3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

Répétez 8 - 9 - 10 - 11
avec l'autre jambe

13.



14.



15.



16.



17.



18.

