

Les étirements du cycliste

Pourquoi s'étirer ?

- Geste naturel, que beaucoup font en se levant, l'étirement permet de soulager d'une manière agréable des tensions et des raideurs musculaires. Pour le sportif, c'est donc un moyen efficace de récupération musculaire, puisque les étirements vont permettre au muscle de retrouver son tonus, sa souplesse et son élasticité.
- Les étirements présentent encore bien d'autres avantages: prise de conscience de son corps, relaxation mentale, amélioration de la coordination gestuelle et prévention des accidents musculaires.

Quand et comment pratiquer les étirements ?

- Les étirements se pratiquent bien entendu après une sortie d'entraînement, ou à l'arrivée d'une compétition. Mais, les étirements peuvent aussi trouver leur place à la fin d'une séance d'échauffement. En tout état de cause, on n'étire pas un muscle froid.
- Etre le plus décontracté possible. Cela permettra de mieux se concentrer sur les mouvements et assurera en même temps une bonne détente mentale. Faire coïncider l'étirement avec la phase d'expiration. Pas de temps de ressort durant un étirement.
- L'étirement est progressif et ne doit pas faire mal.
- L'étirement doit être maintenu durant 10 à 15 secondes.

Les exercices d'étirement

