

L'HYGIENE MUSCULAIRE

AVANT LA SORTIE → limite les accidents

L'échauffement :

→ **But :** Réveil musculaire progressif de tout l'organisme (muscles, cœur, poumons, réflexes...) afin d'être apte à fournir un effort musculaire optimal rapide (réduit la durée de mise en route sur le vélo) et sans risque de blessures

→ **Durée :** Environ 5 minutes

→ **Technique :** Mouvements doux et progressifs et de toutes les articulations et tous les groupes musculaires (membres supérieurs, inférieurs, dos et cou, cage thoracique)



Debout, étirement axial, genoux légèrement fléchis, pieds parallèles, bras verticaux, mains jointes, paumes retournées, doigts entrecroisés :

Poussez progressivement sur les paumes, jusqu'au maximum d'amplitude. Puis, sans relâcher, cherchez à resserrer les omoplates. Rentrez le ventre.

**Travail des épaules, des bras, des poignets et du dos.
Ouverture de la cage thoracique.**

Debout, assis par exemple sur le cadre du vélo
Doigts entrecroisés, mains dans le dos, bras tendus :

En conservant le tronc vertical, sans baisser la tête, montez, progressivement les mains vers le haut et l'arrière, puis sur l'amplitude maximum, resserrer les épaules. Rentrez le ventre.



Echauffement des épaules et mobilisation de la cage thoracique



Debout, mains légèrement appuyées sur un appui quelconque :

Fléchissez les 2 genoux, faiblement écartés (pieds parallèles, talons au sol), pour amener les cuisses presque à l'horizontale, le dos restant droit. Cet exercice peut, également, être réalisé dos contre un mur, bras relâchés, genoux fléchis, cuisses à l'horizontale (position de la chaise). Conserver quelques secondes la position et recommencer 3 ou 4 fois.

Echauffement profond des quadriceps, étirement du tendon rotulien.