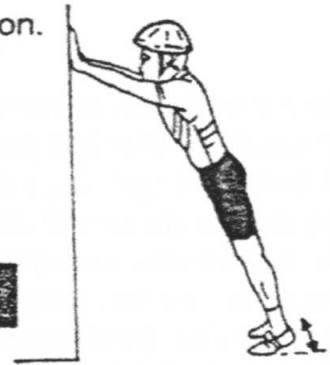


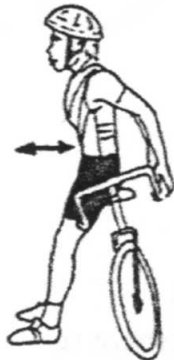
Debout, appuyé contre un mur ou sur la selle et le guidon.  
Corps incliné vers l'avant :

Montez en appui sur la pointe des pieds puis poussez les deux talons vers le sol en conservant le dos et les jambes alignés (ne pas porter les fesses en arrière).  
Recommencez plusieurs fois l'exercice.



**Contractions et étirements des mollets.**

**Contractions et étirements des mollets.**



Debout, assis sur le cadre :  
Rentez le ventre en expirant, sortez le en inspirant, en cherchant des amplitudes maximum.

**Travail du diaphragme pour contrôler la respiration et gérer le stress avant le départ.**

**PENDANT LA SORTIE** → réduit douleurs et fatigue

**La mise en route :**

→ **But** : Identique à l'échauffement, limite les accidents et les chutes (rôle accru avec l'âge)

→ **Durée** : Environ 15 minutes (moins si bon échauffement préalable)

→ **Technique** : Départ à vélo à allure modérée et progressivement croissante

La mise en route est également valable après tout arrêt dépassant 30 minutes (repas du midi, visite...)

**Les étirements sur le vélo :**

→ **But** : Utile surtout pour les sorties dépassant la demi-journée et en montagne, pour éviter l'apparition des contractures musculaires, des douleurs articulaires, favorisées par une mauvaise position sur la bicyclette et les mauvaises conditions météorologiques (froid et pluie)

→ **Technique** :

- à côté du vélo : à réaliser aux points de convivialité des brevets ou lors d'autres arrêts
- sur le vélo : pour les adeptes de grandes distances (arrêts peu fréquents, position fixe pendant de nombreuses heures), nécessite une bonne maîtrise de la bicyclette



Bien appuyé sur le guidon, bras tendus, le bassin bien en place sur la selle, repoussez vous pour arrondir le dos le plus possible. On pourra éventuellement baisser la tête si l'on veut étirer le haut de la colonne. En ajoutant un entré actif du ventre, ce sera la partie basse de la colonne qui sera mobilisée.

**Etirement de la colonne pour éviter les contractures dorsales hautes, moyennes ou basses.**