

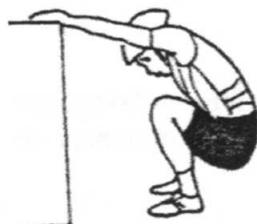
**APRES LA SORTIE** → favorise la récupération

**Les étirements :**

→ **But :** limite les rétractions musculo-tendineuses induites par le cyclisme (travail musculaire concentrique uniquement), améliore la souplesse articulaire, favorise la récupération

→ **Durée :** environ 5 minutes

→ **Technique :** Etirer chaque groupe musculaire du membre inférieur, sans à-coups, maintenir la position 30 secondes. Pour éviter toute blessure, à réaliser sur un muscle encore chaud, et sans apparition de douleur.



En vous accrochant à une rambarde ou éventuellement à votre vélo, asseyez vous sur les talons sans les soulever du sol. Relâchez également la tête et gardez cette position passive environ 2 minutes. Recommencez 2 ou 3 fois.

**Etirement de toute la musculature dorsale (surtout la partie lombaire), des épaules et de la nuque.**

Un pied posé sur un rebord surélevé (50 à 60 cm) ou sur la roue arrière du vélo, genou fléchi. L'autre jambe reste tendue, pied ouvert au sol. Laissez le genou partir vers l'avant. Le poids du corps incliné aidera à augmenter passivement l'écart. Ne pas donner de temps de ressort. Relâchez vous pendant 2 mn environ: Recommencez de l'autre côté.



**Etirement des adducteurs de la jambe tendue.**



A genoux, et en restant assis sur les talons, relâchez le corps en avant. Laissez tomber la tête et les bras fléchis, paumes vers le ciel.

**Etirement du dos. Mobilisation des articulations des genoux en flexion et des chevilles en extension.**

Assis au sol, jambes écartées et fléchies. Relâchez le corps et la tête vers l'avant en engageant bien le bassin entre les jambes.

**Etirement du dos et mobilisation de l'articulation des hanches en ouverture.**

