



Effectuez quelques circumductions très lentes de la tête (décrivez des cercles avec le menton).  
Une série dans un sens puis dans l'autre.

**Décontraction des muscles du cou et de la nuque.  
(Vous devez chercher la détente et non à forcer l'amplitude).**

#### **La douche :**

→ Rôle hygiénique et de relaxation musculaire

#### **Les massages :**

→ **But :** Supprime les douleurs musculaires (courbatures) favorisées par l'effort, en favorisant l'élimination des toxines accumulées dans le muscle. Indispensable après les épreuves de longue distance, de montagne, de plusieurs jours.

→ **Durée :** Environ 10 minutes

→ **Technique :** Réalisation facilitée par l'utilisation d'huiles ou gel de massage, ou sous la douche, et le rasage des jambes. Réalisables en auto-massage possible.

Massage des différents groupes musculaires des membres inférieurs (mollets = triceps sural, avant de la cuisse = quadriceps, arrière de la cuisse = ischio-jambiers), à l'aide des 2 mains, toujours en remontant vers le tronc, et ne jamais masser derrière le genou et l'intérieur des cuisses (passage des nerfs et des vaisseaux)

## **RISQUES CARDIO-VASCULAIRES**

#### **Chez l'enfant :**

Exceptionnels, dus à malformations, certains signes d'alerte (essoufflement anormal) nécessitant une consultation médicale.

#### **Chez l'adulte :**

Risque lié à l'obstruction progressive des artères coronaires (angine de poitrine) ou brutal (infarctus du myocarde).

Ce risque existe chez le cyclotouriste, principalement chez l'homme, après 40 ans, ayant des facteurs de risque (hypertension artérielle, cholestérol, diabète, surpoids, tabac)

#### **→ Recommandations :**

• Jeunes / adultes de moins de 40 ans, sans problème de santé : consultation médicale annuelle possible

• Adulte après 40 ans : consultation médicale annuelle vivement conseillée

• Signes d'alerte sur le vélo (douleur dans la poitrine, essoufflement, malaise) : imposent l'arrêt du vélo et une consultation immédiate (médecin, SAMU...)