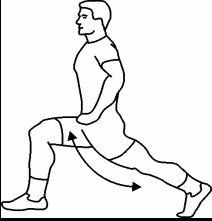


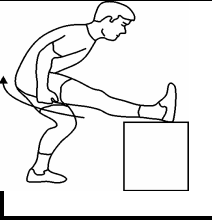

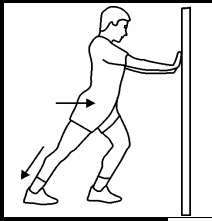
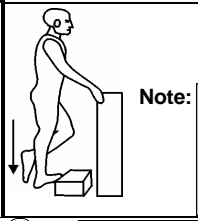
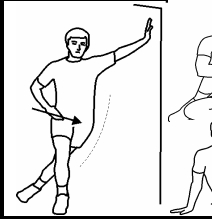
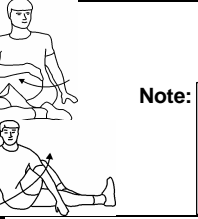
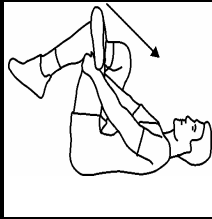
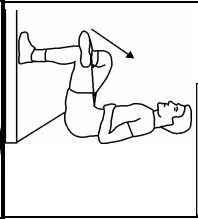
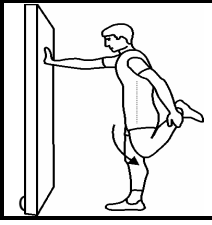


Date: 16 fev 05

Cher cycliste, voici une liste d'exercices d'assouplissement que j'ai choisi pour vous aider à améliorer votre flexibilité et votre récupération pour la pratique de votre sport. Une bonne hygiène d'entraînement débute par une bonne flexibilité !

		<p>Éirement du psoas- iliaque (Ilio-psoas)</p> <p>Note: Muscle fléchisseur de la hanche. Très sollicité dans la pratique du cyclisme. Insertion proximale : corps et disques intervertébraux des vertèbres lombaires et de T12 . Insertion distale : Petit trochanter du fémur. Souvent relié aux douleurs lombaires !</p>	
		<p>Éirement des ischio-jambiers</p> <p>Muscles ischio-jambiers (biceps fémoral, semi-tendineux et semi-membraneux) Sollicités dans la phase de traction et de poussée du coup de pédale. Très tendus chez les cyclistes.</p>	
		<p>Éirement des mollets</p> <p>Note: Étirement des mollets (Jumeaux de la jambe) Garder le talon au sol, puis garder le corps aligné, ne pas donner d'accoups. Deux façon de faire. La jambe est tendue et droite.</p>	
		<p>Éirement de la bandelette (tractus ilio-tibial)</p> <p>Note: La bandelette ilio-tibial est située à l'extérieur de la cuisse. Chez la plupart des cyclistes, cette bandelette est souvent très tendue et cela peut occasionner des problèmes de genou ou autre. Voici deux façon de l'étirer, en position debout ou assise.</p>	
		<p>Éirement du pyramidal et muscles fessiers</p> <p>Le pyramidal et les muscles fessiers font partis d'un groupe musculaire très puissant, le plus puissant chez le cycliste. Une tension est souvent perçue. Voici deux façon de vous étirer au sol. Respiration abdominale et assurez vous de maintenir le dos plaqué au sol.</p>	
		<p>Éirement des muscles quadriceps</p> <p>Note: Les quadriceps sont les muscles les plus actifs chez le cycliste. Il est donc important de les étirer. Mais attention avec cet exercice, ne pas y aller trop intense. Prendre la main du même côté de la jambe que l'on veut étirer et maintenir la bascule du bassin postérieure. Pointer le genou au sol en maintenant la bascule du bassin.</p>	

NOTE : Les exercices d'assouplissement doivent être pratiqué avec douceur, on ne doit pas aller au maximum de l'amplitude si l'on ressent de la douleur. Seulement une sensation de tension légère doit être ressentie. Le sportif pratiquant régulièrement ces exercices évitera les risques de tendinite et de blessures musculaires par une meilleure élasticité des muscles et tendons.

Ne jamais donner de coups et maintenir une tension de 30 sec à 2 min ou jusqu'à sensation de relâchement de tension perçu.