

Stretching Appliqué au Cyclisme

Musculature antérieure de la cuisse

Contraction



En appui avec la main sur un mur, se tenir une jambe .
Plier l'autre jambe et l'attraper au niveau de la cheville
par la main du même côté.
Appuyer au maximum vers le bas
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



En appui avec la main sur un mur, se tenir une jambe .
Plier l'autre jambe et l'attraper au niveau de la cheville par la
main du même côté.
Tirer le pied au maximum vers le haut (talon fesse)
La tension se sent au niveau de la partie antérieure de la
cuisse
(20 à 30 secondes)

Contraction



Debout sur une jambe .
Plier l'autre jambe et amener le pied sur un tabouret.
Fléchir légèrement la jambe d'appui
Enfoncer le tabouret vers le bas
20 à 30 secondes

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Se tenir une jambe et s'équilibrer .
Plier l'autre jambe et l'attraper au niveau de la cheville par la main du même côté.
Tirer le pied au maximum vers le haut (talon fesse)

(20 à 30 secondes)

La tension se sent au niveau de la partie antérieure de la cuisse

Musculature postérieure de la cuisse

Contraction



Debout sur une jambe, jambe légèrement fléchie
Appuyer avec l'autre jambe sur le tabouret.
« Enfoncer le tabouret vers le bas »
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Se tenir une jambe, l'autre jambe sur le tabouret
Garder cette position et se pencher en avant (dos droit).
Regarder devant soi
Accentuer le stretch en fléchissant la jambe d'appui

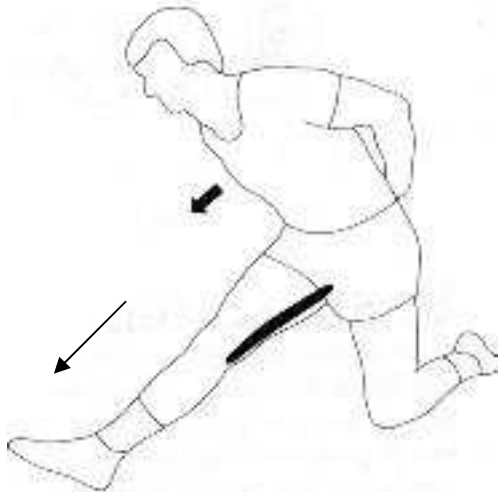
Contraction



Un genou à terre pour une jambe et l'autre
jambe tendue, talon au sol
Poussez le talon de la jambe tendue vers le sol
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Même position que la contraction
Mettez les bras derrière le dos et garder le
dos droit
Se penchez vers l'avant
(20 à 30 secondes)

Partie externe de la hanche et fessiers

Contraction



Sur le dos et mains derrière la nuque, genoux pliés et jambes croisées
Jambe dessus en opposition, avec la jambe dessous appuyer vers l'extérieur et vers le haut
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Envoyer la jambe de dessous vers le sol
La jambe de dessus sert de poids
(20 à 30 secondes)

Mollets

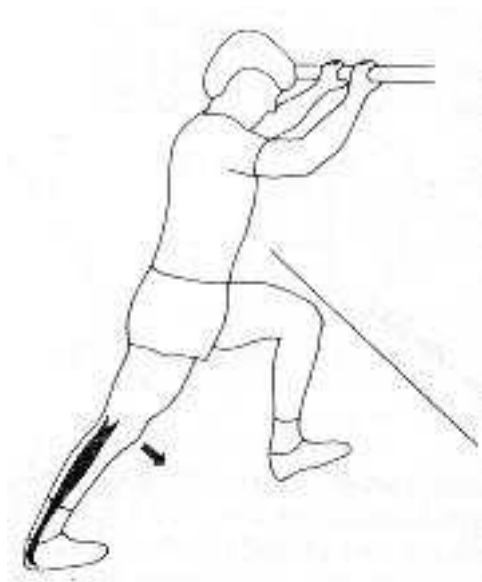
Contraction



Les mains contre un mur ou une barre à hauteur de la poitrine
Contraction du mollet en appuyant l'avant du pied vers le bas
(20 à 30 secondes)

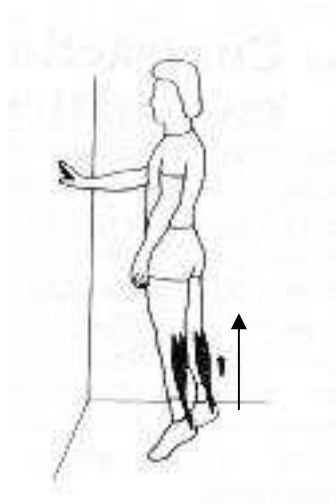
Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Corps vers l'avant, hanches en avant pour créer une tension au niveau du mollet
(20 à 30 secondes)

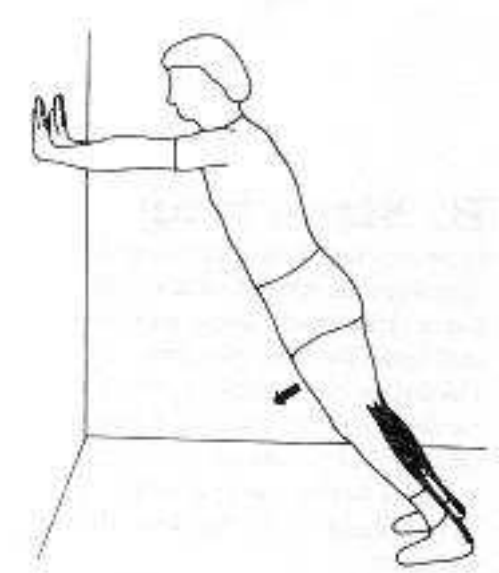
Contraction



Sur la pointe des pieds aussi haut que possible avec appui des mains pour l'équilibre
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Debout, les pieds plaqués au sol
Se laisser penché en avant en gardant le corps droit contre mur
Descendre de façon à tendre les mollets
(20 à 30 secondes)

Adducteurs

Contraction



Assis au sol, genoux pliés
Placé un objet entre les genoux (balle ou ballon)
Le pressé fortement
Ou mettre un bras entre les genoux et presser
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Assis au sol, genoux pliés et les pieds l'un
contre l'autre
Pousser les genoux vers le sol en s'aidant des
bras
(20 à 30 secondes)

Musculature du dos

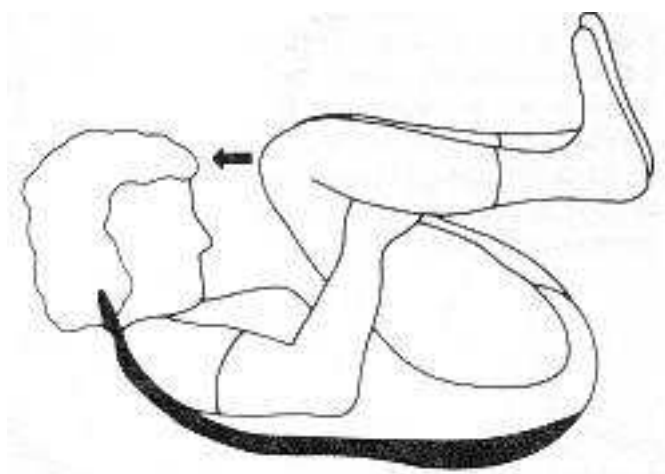
Contraction



Couché sur le dos, pliés les jambes et élever les genoux
Fessiers bien au sol, appuyer les genoux vers les bras (opposition)
(20 à 30 secondes)

Décontraction pendant quelques secondes

Tension ou Stretching



Tirer les genoux vers le menton et garder la position
(20 à 30 secondes)