

# Vélo



Région  
Rive-Sud-Suroît

## Semaine du 7 juin Idées d'entraînement

Voici quelques idées d'entraînement pour améliorer votre endurance et votre capacité physique à vélo et ainsi profiter pleinement de vos sorties!



### 1 - Avant de monter à vélo:



Pour ce qui est de la préparation des muscles au niveau des hanches : Se mettre en équilibre sur un pied et balancer la jambe de l'avant vers l'arrière en maintenant le bassin en position neutre\*.

\*Attention! Éviter de cambrer le dos en amenant la jambe vers l'arrière.



- Préparer son corps à l'exercice et plus particulièrement les zones musculaires ciblées pour ce travail;
- S'échauffer les articulations environ 2 à 3 minutes hors-vélo en créant de lentes rotations dans les 2 sens.
  - Cou
  - Épaules
  - Poignets
  - Chevilles

### 2 - Durant la sortie:

- Garder le dos droit en angle de 45 degrés par rapport à la selle du vélo et avoir une légère flexion dans les coudes;
- Pédaler à une intensité faible pendant les 5 premières minutes, le temps de laisser le corps adopter un bon patron moteur et un bon rythme cardiaque;

- Varier la vitesse et/ou la résistance pour améliorer son endurance;
- Exemple d'intervalle en variant la vitesse:
  - **1 minute entre 60 et 80 rpm (intensité faible-moyenne) puis**
  - **30 secondes entre 100 et 120 rpm (intensité élevée).**
- Exemple d'intervalle avec repères visuels:
- Accélérer ou ralentir selon différents objectifs sur le parcours (ex : pâté de maisons, panneau d'arrêt, poteaux, etc.).
- Augmenter la résistance de son vélo et préconiser les parcours en pente pour améliorer la force des membres inférieurs.

### 3 - Retour au calme:

- Des étirements des muscles sollicités sont conseillés.

#### Étirement des trapèzes :

Le corps droit, incliner la tête d'un côté et attirer les mains vers le sol pour maintenir les épaules basses durant 15 à 30 secondes. Répéter de l'autre côté.

#### Étirement des muscles latéraux du dos :

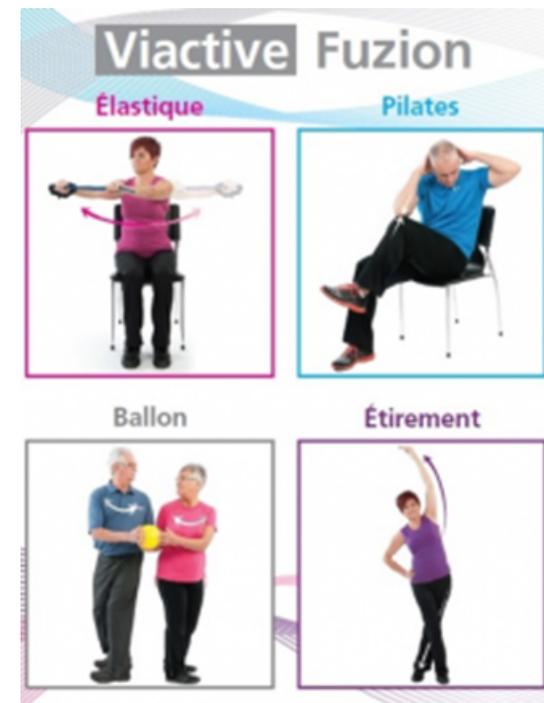
En position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, allonger un bras au-dessus de la tête et incliner le tronc. Tenir l'étirement de 15 à 30 secondes et répéter de l'autre côté en laissant les hanches droites devant.

#### Étirement des ischios jambiers et des muscles du bas du dos :

En position couché sur le dos les jambes allongées sur le sol, enrouler une serviette autour de la plante d'un pied et attirer doucement la jambe vers le tronc, jusqu'à temps de sentir l'étirement de l'arrière de la cuisse. Maintenir l'étirement pendant 15 à 30 secondes. Il faut s'assurer que la serviette soit assez longue pour garder une bonne posture tout au long de l'étirement.

\* Option plus facile : Debout face à l'escalier, le talon sur la marche de votre choix, tenir la rampe et incliner le tronc vers l'avant pour sentir un étirement derrière la cuisse.

Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:  
 Le Bureau régional  
 Conseillère régionale Viactive  
 450 347-0910 poste 205  
 Viactive@fadoqrss.org