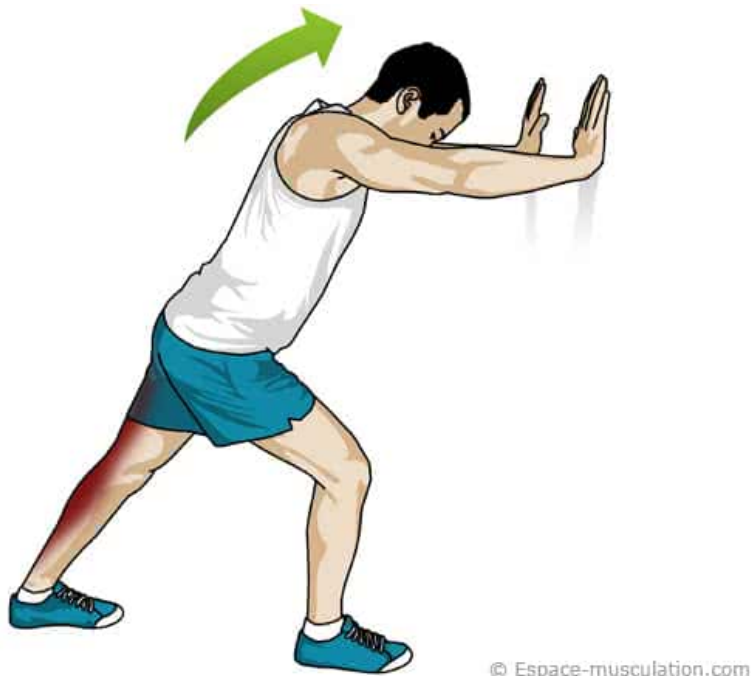


ÉTIREMENTS STATIQUES (LES COTEUX)

- **SPECIFIQUE AU VELO**
- **IDEALEMENT EFFECTUER EN ORDRE DE PRESENTATION.**
- **EFFECTUER A FROID, POST-EFFORT OU AU BESOIN**



1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

3 SERIES

15 SECONDES ET PLUS (GAUCHE / DROIT) (PROGRESSIF TEMPS)

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

TETE DANS L'AXE +++

EN APPUI SUR UN MUR / LE TRONC DROIT

FLEXION / EXTENSION DU GENOU DE LA JAMBE CIBLE

ALIGNEMENTS DES SEGMENTS (HANCHES / GENOUX / PIEDS)

LEGERE TRANSLATION VERS L'AVANT (ACCENTUER L'ETIREMENT)



2. ÉTIREMENT DES PSOAS EN POSITION À GENOU

3 SERIES

15 SECONDES ET PLUS (GAUCHE / DROIT) (PROGRESSIF TEMPS)

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

TETE DANS L'AXE +++

GENOUX / HANCHES A 90 DEGRES

ALIGNEMENTS DES SEGMENTS (HANCHES / GENOUX / PIEDS)

LEGERE TRANSLATION VERS L'AVANT (ACCENTUER L'ETIREMENT)



#3. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

3 SERIES

15 SECONDES ET PLUS (GAUCHE / DROIT) (PROGRESSIF TEMPS)

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

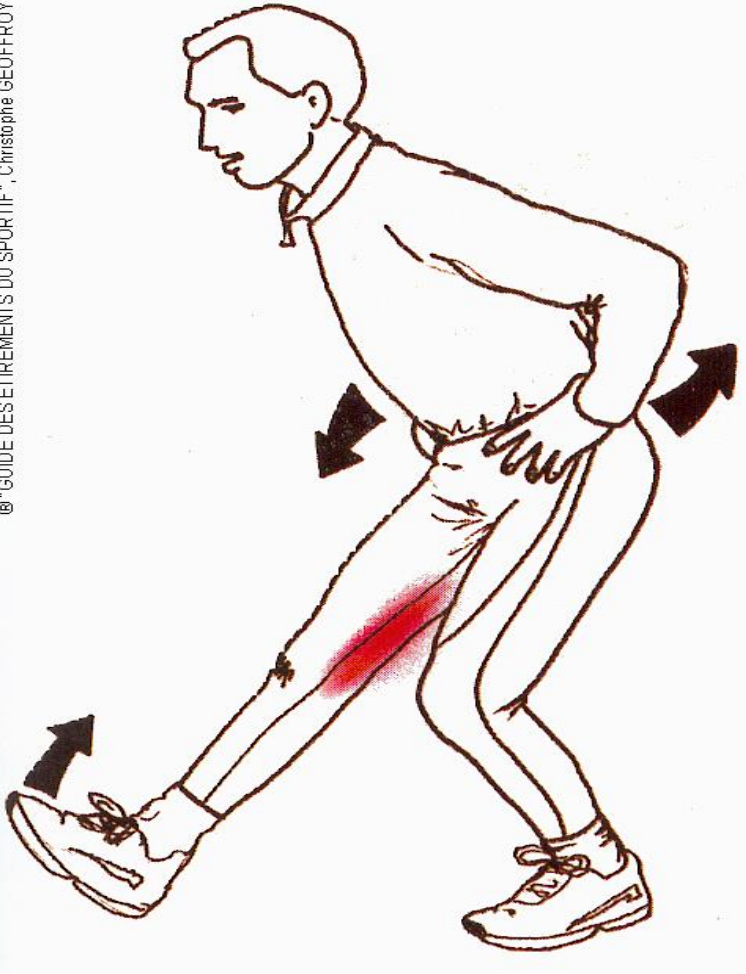
OUVERTURE THORACIQUE +++

TETE DANS L'AXE +++

**EN POSITION DEBOUT, SAISIR LA JAMBE CIBLE AU-DESSUS DE LA
CHEVILLE, TRACTER VERS L'ARRIERE**

ALIGNEMENTS DES SEGMENTS (HANCHES / GENOUX / PIEDS)

NE PAS COMPRESSER L'ARTICULATION DU GENOU



4. ÉTIREMENT DES ISCHIOS EN POSITION DEBOUT

3 SERIES

15 SECONDES ET PLUS (GAUCHE / DROIT) (PROGRESSIF TEMPS)

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

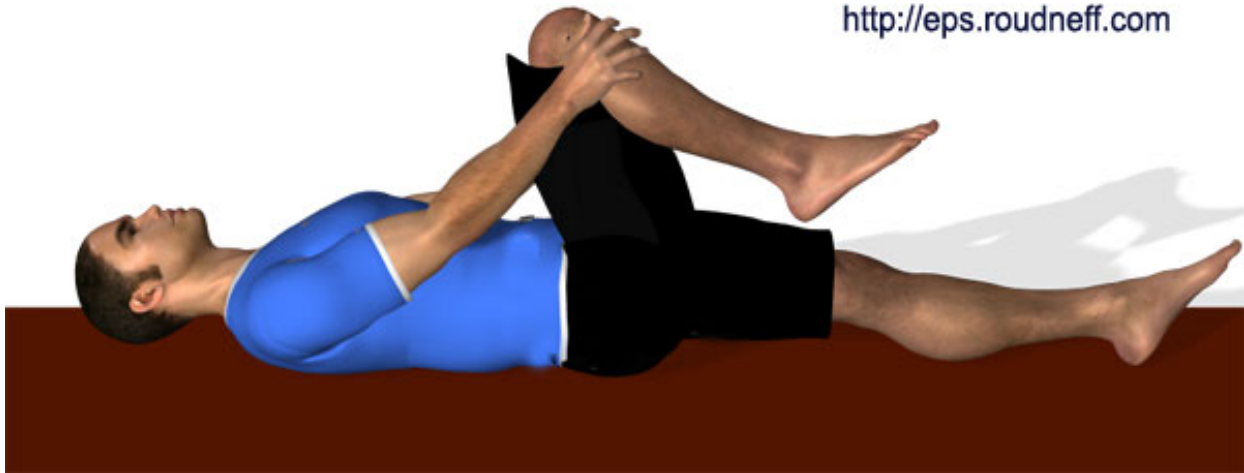
TETE DANS L'AXE +++

JAMBE CIBLE EN EXTENSION, EN APPUI ET SURELEVEE

ALIGNEMENTS DES SEGMENTS (HANCHES / GENOUX / PIEDS)

LEGERE TRANSLATION DU TRONC VERS LE BAS (NOMBRIL)

POINTER LES ORTEILS VERS SOIT (ACCENTUER L'ETIREMENT)



#5 ÉTIRMENT DES FESSIERS EN POSITION COUCHÉ SUR LE DOS

3 SERIES

15 SECONDES ET PLUS (GAUCHE / DROIT) (PROGRESSIF TEMPS)

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

TÊTE DANS L'AXE +++

FLEXION DE LA JAMBE CIBLE VERS SOI (GENOUX / HANCHES) ET SAISIR AVEC LES MAINS

ALIGNEMENTS DES SEGMENTS (HANCHES / GENOUX / PIEDS)

TRACTER PROGRESSIVEMENT ET ACCENTUER LE GAINAGE ABDOMINAL



#6 ÉTIREMENT DE LA LOGE POSTÉRIEURE EN POSITION DEBOUT

5 SERIES

5 GRANDES RESPIRATIONS

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

TÊTE DANS L'AXE +++

LES PIEDS ÉLOIGNÉS DU TRONC, LARGEUR DES HANCHES

LES MAINS EN APPUI DEVANT, LES POUCES VERS LE HAUT

RETRAIT DES HANCHES VERS L'ARRIÈRE

LAISSER TOMBER LE TRONC ENTRE LES BRAS

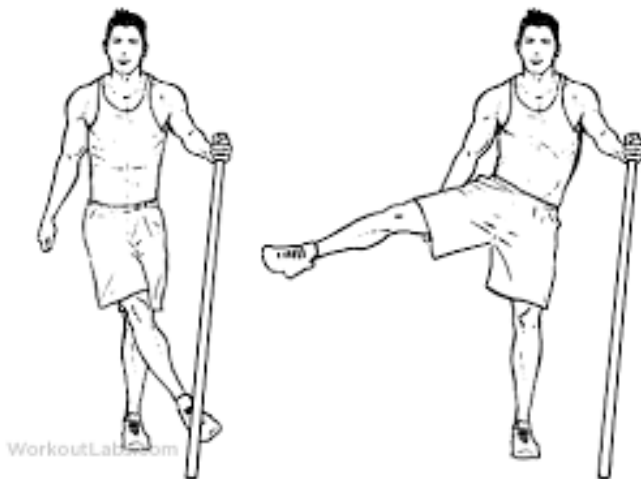
CONSERVER LA COURBE LOMBAIRE

INSPIRATION EXPIRATION POUR ACCENTUER L'ÉTIREMENT A

ACCENTUER L'OUVERTURE THORACIQUE

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES / BALISTIQUES (LES COTEUX)

- **SPECIFIQUE AU VELO**
- **IDEALEMENT EFFECTUER EN ORDRE DE PRESENTATION.**
- **EFFECTUER AVANT L'ACTIVITE**



#1 MOUVEMENT DE BALANCIER (ADDUCTION / ABDUCTION DE LA HANCHE)

3 SERIES

60 SECONDES

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

TETE DANS L'AXE +++

EN POSITION DEBOUT, MAIN EN APPUI POUR L'EQUILIBRE

ACCENTUER L'AUTOGRANDISSEMENT ET LE GAINAGE ABDOMINAL POUR EVITER (ANTEVERSION / RETROVERSION) (ABAISSEMENT / ELEVATION) DU BASIN

MOUVEMENT DE BALANCIER (ADDUCTION / ABDUCTION DE LA CUISSE)

PAS DE COMPENSATION DU TRONC (FLEXION LATERALE)

RELACHEMENT MUSCULAIRE DE LA CUISSE / JAMBE

AMUSEZ-VOUS



#2 MOUVEMENT DE BALANCIER (FLEXION / EXTENSION DE LA HANCHE)

3 SERIES
60 SECONDES

AUTOGRANDISSEMENT +++
GAINAGE ABDOMINAL +++
OUVERTURE THORACIQUE +++
TETE DANS L'AXE +++

EN POSITION DEBOUT, MAIN EN APPUI POUR L'EQUILIBRE
ACCENTUER L'AUTOGRANDISSEMENT ET LE GAINAGE ABDOMINAL POUR
EVITER (ANTEVERSION / RETROVERSION) (ABAISSEMENT / ELEVATION) DU
BASIN

MOUVEMENT DE BALANCIER (FLEXION / EXTENSION DE LA CUISSE)
PAS DE COMPENSATION DU TRONC (FLEXION LATERALE)
RELACHEMENT MUSCULAIRE DE LA CUISSE / JAMBE
AMUSEZ-VOUS



 fitbit.

3 SQUATS

3 SERIES

15 REPETITIONS (EXECUTER LENTEMENT)

AUTOGRANDISSEMENT +++

GAINAGE ABDOMINAL +++

OUVERTURE THORACIQUE +++

TETE DANS L'AXE +++

**EN POSITION DEBOUT, TALONS LARGEUR DES HANCHES, PIEDS
LEGEREMENT VERS L'EXTERIEUR**

LE POIDS DANS LES TALONS, MAINS EN APPUI SUR LE VELO

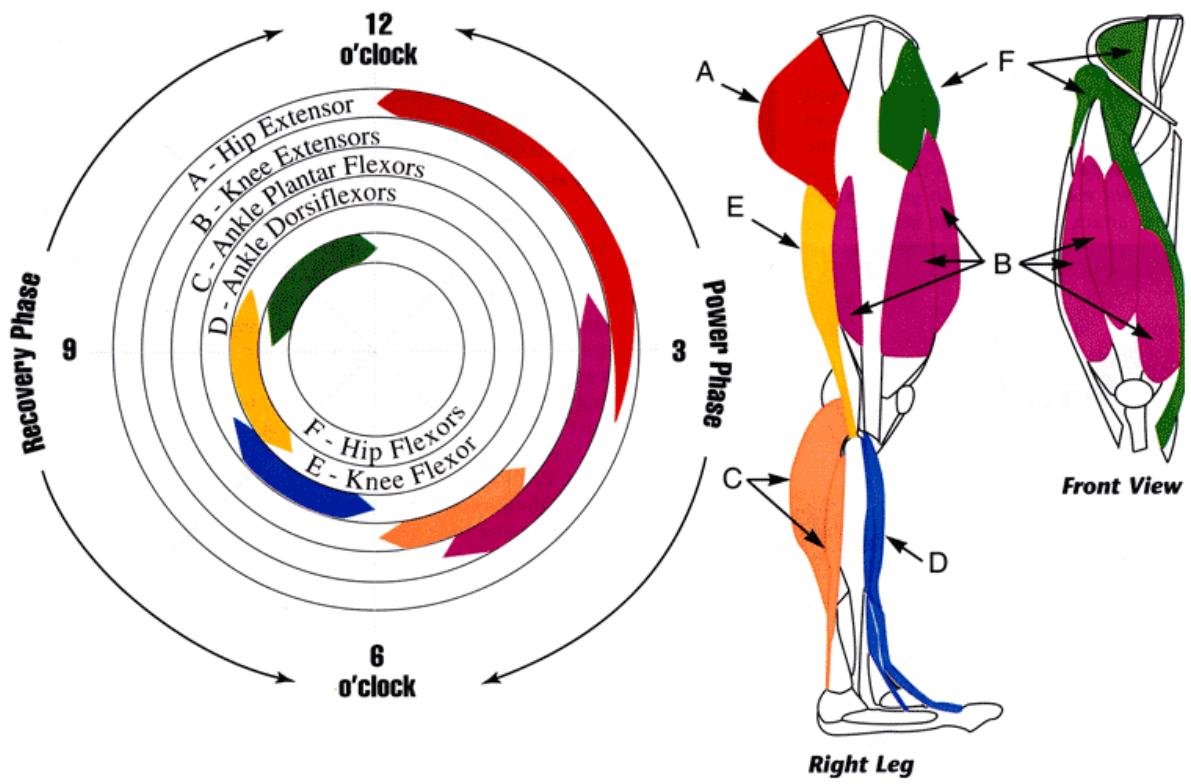
DESCENTE VERTICALE (S'ASSIR SUR UNE CHAISE IMAGINAIRE)

RECRUTEMENT DES FESSIERS, DES QUADRICEPS ET DES MOLLETS

NE PAS INCLINER EXCESSIVEMENT LE TRONC VERS L'AVANT

ACCENTUER L'AUTOGRANDISSEMENT ET LE GAINAGE ABDOMINAL

AMUSEZ-VOUS



**Échelle de perception de l'effort
(Échelle de Borg modifiée)**

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!!