



## Deux bonnes raisons de s'étirer

### 1. Augmenter sa force de réaction

Prenez un élastique et étirez-le ! Puis relâchez un bout et vous obtiendrez une force que vous recevez dans les doigts. Étirez-le de nouveau au maximum. Relâchez un bout et vous obtiendrez une force bien plus grande que la première force. En conclusion, plus la souplesse de l'élastique est importante, plus la force de réaction est élevée ; vous pouvez appliquer ce raisonnement au muscle qui est en quelque sorte un élastique vivant. Cet exemple permet de comprendre l'importance de la souplesse d'un muscle effectuant le mouvement.

### 2. Améliorer sa position

En cyclisme en général, la réussite passe par une bonne position sur le vélo, or celle-ci dépend de la souplesse des muscles. Plus cette souplesse sera importante, plus votre vélocité sera aisée. Le rôle de l'étirement est de diminuer le plus possible les compensations. Il sera plus facile en quelques séances d'étirement de gagner du temps sur une course grâce à une bonne position bien aérodynamique, que d'essayer de récupérer ce même temps par un surplus d'entraînement.

#### Quand s'étirer ?

L'échauffement a un rôle primordial dans la pratique de n'importe quel sport. En effet, celui-ci prépare le muscle à l'effort. Un échauffement précis et rigoureux avant l'effort permet de solutionner beaucoup de problèmes rencontrés en course. En effet, s'échauffer, c'est mettre en route tout son système cardiovasculaire, ainsi que son système musculaire. Le cœur et les muscles sont prêts pour être immédiatement dans le rythme de la course.

Il est utile de **préciser que les étirements ne sont pas un échauffement** et qu'effectuer simplement des étirements comme échauffement serait une grave erreur, car pour que l'on puisse étirer un muscle **il faut immanquablement l'échauffer auparavant.**



## Rôles de l'étirement :

- \_ Améliorer l'amplitude articulaire (= la souplesse) ;
- \_ Prévenir les accidents musculaires (tendinites, contractures) ;
- \_ Améliorer la récupération (sujet à controverse) ;
- \_ Musculation ;
- \_ Améliorer la qualité du pédalage ;
- \_ Diminuer les douleurs.

