



# Exercices d'étirements et de Réchauffement

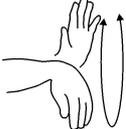
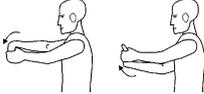
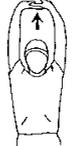
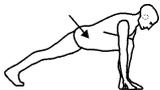
préparé exclusivement pour les cyclistes du club de vélo CCM  
par Dominique Alarie B. ès art, B. Sc. Kin.  
[doalarie@hotmail.com](mailto:doalarie@hotmail.com)

**Pré-séance et lors d'arrêts :** Maintenir la position 15 à 20 secondes.  
**Post-séance :** Maintenir la position entre 30 secondes et 1 minute.

## Consignes de base

Vous devez ressentir une tension de légère à modérée. Si la pose est douloureuse c'est que vous allez trop loin ou que vous avez une condition personnelle particulière. Dans le premier cas réduisez la tension, mais dans le second vous devriez peut-être vous abstenir de faire cet étirement. À vous de juger!

Faites attention à la position de votre tronc et de votre bassin durant les étirements. Ils devraient toujours (ou presque) être dans une position neutre. Pensez également à activer vos abdominaux, ils vous aideront à maintenir une position adéquate.

	Maintenir 15 secondes dans chacune des positions.		Faire 8 cercles de pleine amplitude dans chaque direction.
	Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque bras.		Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque bras.
	Faire 8 cercles de pleine amplitude dans chaque direction.		Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque main.
	Maintenir de 15 à 30 secondes.		Maintenir de 15 à 30 secondes de chaque côté.
	Maintenir de 15 à 30 secondes.		Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque jambe.
	Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque jambe.		Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque jambe.
	Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque jambe.		Maintenir de 15 à 30 secondes avec chaque jambe.
	Maintenir de 15 à 30 secondes.  Appuyez vos coudes à l'intérieur de vos cuisses pour un étirement supplémentaire.		