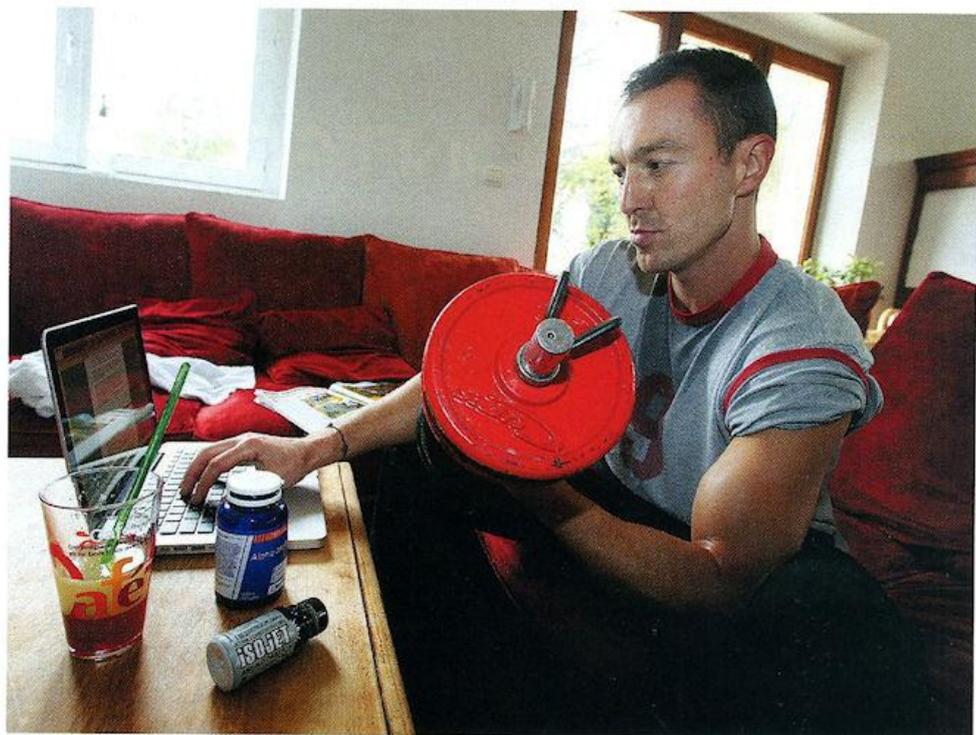


Préparation physique générale

Musculation maison

Alors que les températures descendent à la cave et que les sorties VTT deviennent plus une séance "bain de boue" qu'un véritable plaisir, l'idée de rester chez soi traverse l'esprit des plus combattifs. Tout n'est pas perdu, sortez les pectoraux, bombez le torse, dans dix semaines, vous serez un athlète, un vrai!



Mollets de cycliste ou de coq, cuisses de sprinter ou de grenouille, les références musculaires dans le jargon sont nombreuses. Décrite voilà encore quelques années, la musculation est aujourd'hui incontournable pour une bonne pratique du VTT. Compétiteur ou randonneur, descendeur ou crosseur, le renforcement musculaire offre à chacun la possibilité de profiter pleinement de son sport favori. L'objectif de la musculation, dans le cadre d'une préparation physique générale, est de solliciter les muscles utilisés spécifiquement en VTT, mais aussi de renforcer ceux qui le sont moins. Manque de temps ou d'envie pour vous inscrire dans une salle de musculation et y soulever de la fonte? Rassurez-vous, si le travail avec des charges lourdes apporte un vrai plus, quelques exercices à la maison, sans matériel, permettront déjà de bien améliorer votre physique et d'attaquer la prochaine saison

dans les meilleures conditions! Dans les passages techniques, la boue ou les montées abruptes, si les jambes et les lombaires jouent un rôle important, il en va de même du haut du corps. Le vététiste a donc tout intérêt à travailler biceps, triceps, pectoraux et épaules. En effet, en plus d'améliorer l'endurance musculaire générale, la préparation physique va aussi permettre de prévenir les blessures. L'ensemble des exercices proposés ici a donc plusieurs objectifs: améliorer la tonicité des muscles spécifiques au vélo, prévenir les blessures et renforcer l'endurance musculaire. Beau programme! Mais la musculature peut aussi s'optimiser par le biais de la pratique d'autres

sports. Un muscle se développe après avoir été "stressé". C'est le principe de base de la musculation, solliciter un muscle de manière à provoquer des microdéchirures. Ces dernières, en se régénérant, augmentent le volume et la force. Pratiquer un sport qui demande l'utilisation de muscles habituellement moins mis à contribution (ou simplement travailler un muscle de manière différente) permet le renforcement. Après une saison et quelques milliers de kilomètres dans les jambes, amusez-vous à aller courir une bonne dizaine de bornes à un bon rythme. Si l'endurance acquise vous permettra aisément de tenir le temps nécessaire à cette épreuve, les courbatures, elles, seront bien pré-

sentes dès le lendemain et les deux ou trois jours qui suivront! Vos jambes, habituées à l'effort, ne le sont simplement pas pour cet exercice, qui stimule les muscles de manière différente du VTT. Moins traumatisants, la natation ou le ski de fond seront aussi efficaces sur la musculature. Ces activités, qui font aussi appel à l'endurance, entreront plutôt dans le cadre d'une préparation dite "orientée". Deux séances de musculation générale, une à deux séances de footing ou natation, couplées à une petite sortie vélo si le temps le permet, histoire de conserver les automatismes du pédalage et de la technique, seront un programme idéal pour cette période hivernale!

Profitez des bienfaits de la musculation à quelques mètres de votre fauteuil.

Les exercices de base

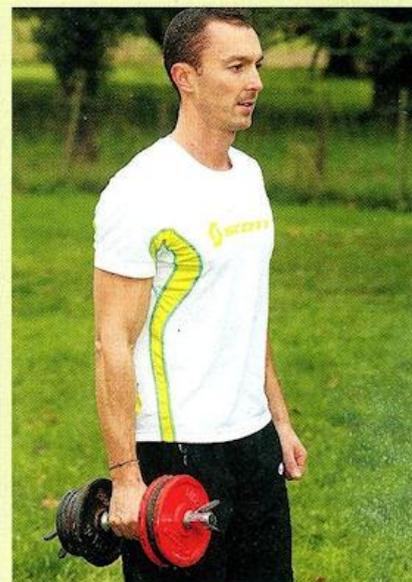
L'objectif de cette préparation musculaire générale est de renforcer les muscles mis en action lors de la pratique cycliste, jambes, abdos et lombaires notamment, mais aussi le haut du corps, trop souvent oublié des cyclistes! Que ceux qui craignent de toucher au sacro-saint rapport poids/puissance (en prenant du poids à cause d'un possible développement musculaire) se rassurent, les exercices proposés ici se font avec le seul poids du corps ou avec des charges très faibles. Pas de quoi postuler pour devenir monsieur Décembre dans le prochain calendrier des Dieux du stade! De plus, une légère prise de volume sur le haut de corps, toutes

proportions gardées, serait génératrice d'une meilleure posture et donc d'une utilisation plus dynamique du haut du corps, qui n'aurait rien de néfaste! La "home muscu" ou encore "domo muscu" présente certains avantages. Si l'idée de vous retrouver dans un club de gym, entouré de bodybuildés narcissiques (oui, le bodybuildé est souvent narcissique...), vous rebute, si le coût parfois exorbitant de ces salles représente un frein, ou si le temps vous manque, voici un programme de dix à douze semaines, à raison de deux séances par semaine, qui vous permettra de profiter des bienfaits de la musculation à quelques mètres de votre fauteuil.

La séance se compose de plusieurs ateliers visant à travailler un groupe musculaire particulier. À chaque fois, vous effectuerez dix à douze répétitions de chaque exercice qui sera à réaliser cinq à huit fois selon votre forme et votre niveau. Comptez trente secondes de récupération entre chaque série et une minute trente d'un atelier à l'autre.

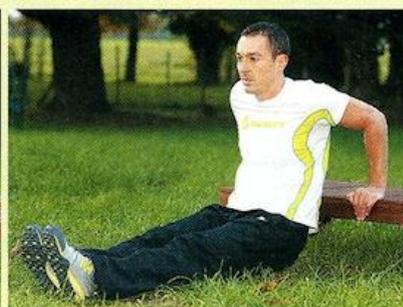
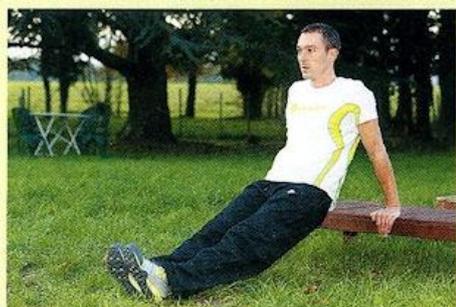


Exercice 1: pectoraux. Les pompes développent les pectoraux mais aussi les triceps, deux muscles posturaux qui permettent un bon maintien sur le vélo. Placez les mains à la verticale des épaules, jambes légèrement écartées, descendez jusqu'à effleurer le sol avec le nez. Commencez par cinq séries de dix pompes et augmentez d'une répétition dès que vous êtes à l'aise. Sept séries de douze répétitions sont un objectif honorable, dix séries de quinze sont à envisager pour les champions! Une variante est possible, elle consiste à placer les jambes en hauteur pour augmenter la difficulté de l'exercice, le buste étant alors plus chargé.

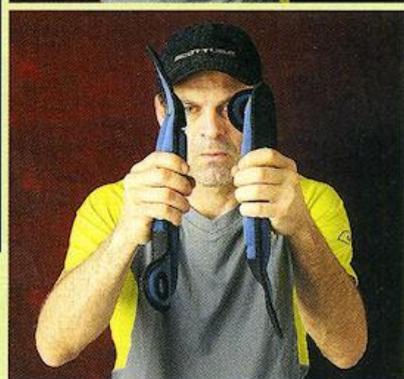
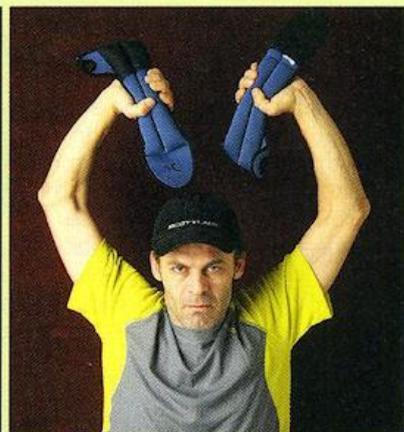
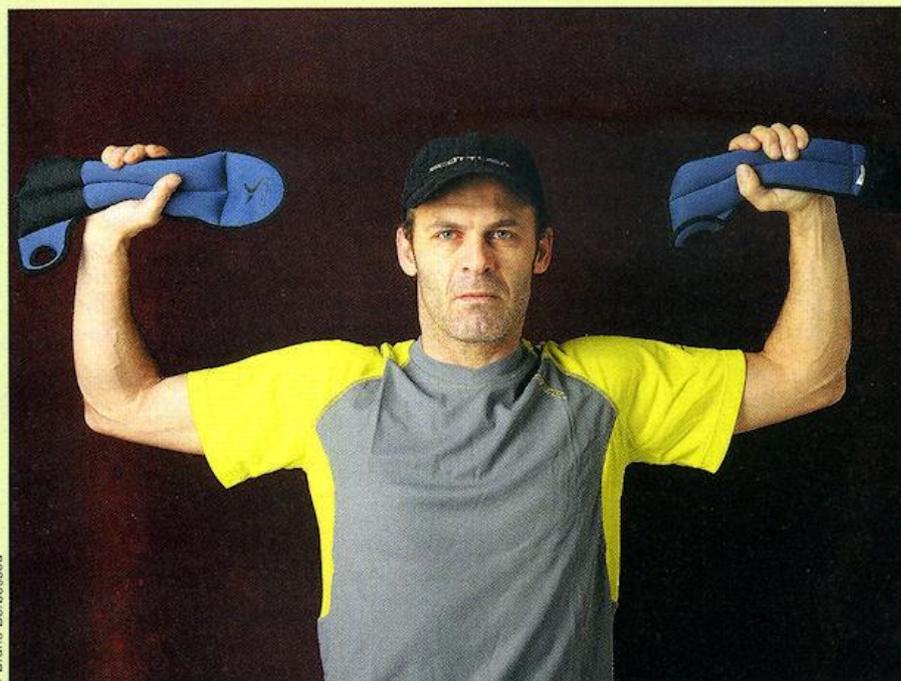


Exercice 2: biceps. Le mouvement de "curl" permet le travail de ce muscle fléchisseur du bras. Puisque nous sommes dans le cadre de la "home-made musculation", il va falloir se débrouiller avec

les moyens du bord. Une bouteille de 1,5 l remplie de sable fera une bonne charge pour débuter. Ensuite, il suffit de trouver un objet qui offre une bonne prise en main et un poids qui vous convienne. Laissez parler votre imagination! À défaut d'idée, vous pourrez aussi investir dans une paire d'haltères, de préférence un modèle avec disques de fonte, ce qui vous permettra de faire varier la charge en fonction de votre évolution. Bras le long du corps, coudes collés aux flancs, remontez l'avant-bras à 90 degrés. Effectuez cinq séries de dix répétitions. Vous pourrez augmenter le nombre de séries pour atteindre sept ou huit, tout en restant sur dix ou douze répétitions. La variante en fonction de l'évolution pourra être le poids de l'objet.



Exercice 3: triceps. En appui sur les paumes de main sur un banc, un bord de chaise, de lit, dos à ce support, descendez jusqu'à positionner bras et avant-bras à 90 degrés, puis remontez. Cinq séries pour commencer, et cinq répétitions. Augmentez séries et répétitions jusqu'à ce que l'arrière des bras vous chauffe!



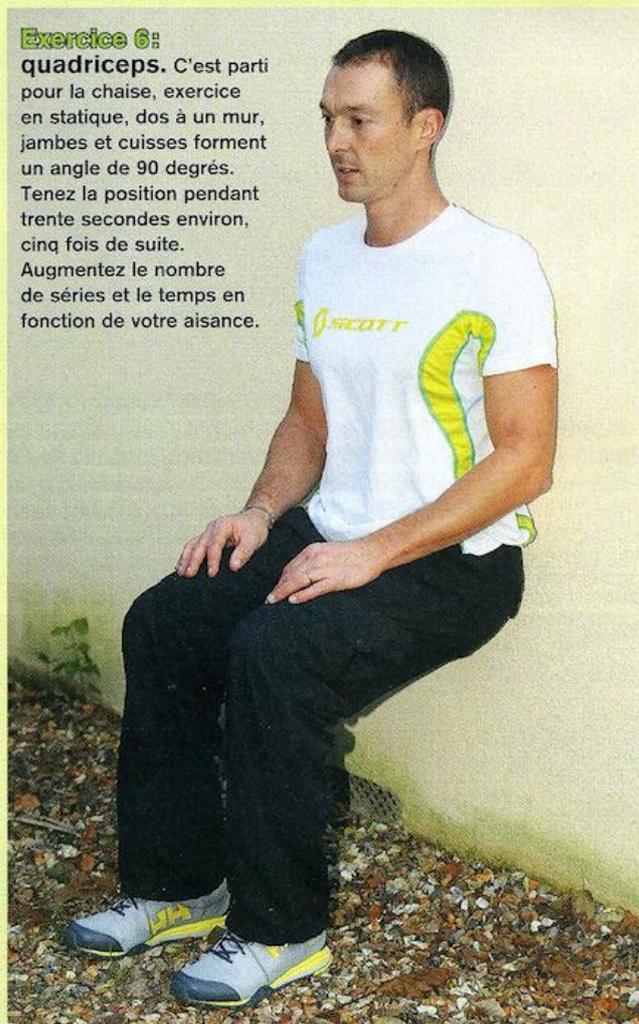
© Bruno Barbessou

Exercice 4: épaules. Reprenez les bouteilles de sable. Bras à 90 degrés sur les côtés, amenez les mains au-dessus de la tête. Revenez en position initiale, puis amenez les mains devant les yeux en gardant les bras à 90 degrés. Attention, ces deux mouvements ne comptent que pour une seule série! Même rythme de répétitions et d'évolution que pour les triceps.



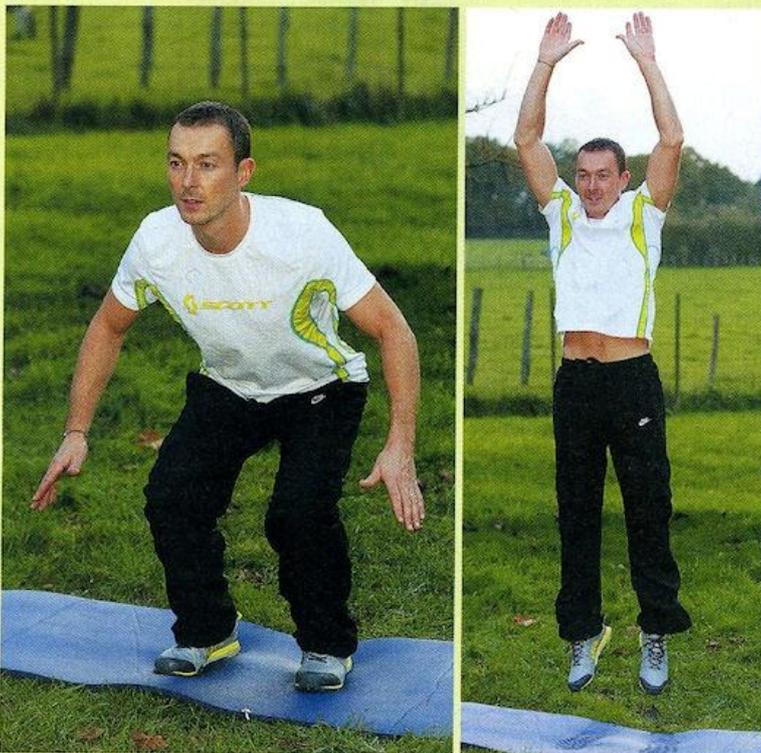
Exercice 5: dorsaux. L'exercice incontournable ici, ce sont les tractions. Il vous faudra trouver un endroit où vous suspendre, ou investir dans une barre de traction, qui se place en haut de l'encadrement d'une porte. Dos de la main vers le visage, prise à la largeur des épaules, montez en soufflant, descendez en inspirant. L'objectif est d'amener le menton au-dessus de la barre. Cet exercice est difficile, effectuez simplement autant de répétitions que vous le pouvez sur cinq séries. En principe, le nombre sera décroissant, il se peut même que la dernière série se compose d'une seule traction! Qu'à cela ne tienne, vous ferez mieux dès la prochaine séance!

Exercice 6: quadriceps. C'est parti pour la chaise, exercice en statique, dos à un mur, jambes et cuisses forment un angle de 90 degrés. Tenez la position pendant trente secondes environ, cinq fois de suite. Augmentez le nombre de séries et le temps en fonction de votre aisance.





Exercice 7: quadriceps et ischios jambiers. Travailler sur une seule jambe permet de ressentir encore plus le poids du corps et donc de solliciter davantage les muscles. Debout avec un appui à proximité (cadre de porte par exemple), descendez en inspirant jusqu'à ce que la jambe forme un angle de 100 degrés environ (ne pas descendre sous les 90 degrés, sous peine de trop solliciter les genoux et les tendons). Remontez en soufflant. Travaillez ensuite sans vous tenir, cela permettra de solliciter les muscles profonds, un subtil exercice entre renforcement et équilibre...



Exercice 8: tous les muscles de la jambe. Les bondissements proposent un travail dynamique. Départ debout, jambes écartées de la largeur des épaules, pliez les jambes pour les amener parallèles au sol, puis bondissez le plus haut possible vers le haut. Il est important de bien amortir la réception en vous posant sur l'avant du pied. Effectuez cinq séries de cinq sauts au départ, puis sept ou huit séries de huit.

Pour un pédalage efficace et générant de la puissance quand le besoin s'en fait sentir, abdos et ceinture lombaire seront vos meilleurs amis!



Exercice 9: lombaires. En appui sur les avant-bras et la pointe des pieds, dos droit, maintenez la position trente secondes si possible, vingt étant un minimum pour bien solliciter le bas du dos. Recommencez cinq fois l'exercice. Avec de l'entraînement, vous devriez parvenir à tenir une minute, une minute trente, et ce cinq fois de suite!



Exercice 10: abdominaux. Les crunchs ne désignent pas la tablette de chocolat, qui n'aura pas le même effet sur votre ventre! Cet exercice s'effectue allongé sur le dos, menton vers la poitrine et jambes à 90°. La seule contraction des muscles de l'abdomen permettra de rapprocher la tête des genoux. Trois séries de dix, puis augmentez au fil des semaines.



Exercice 11: obliques.

Toujours allongé au sol, tête et épaules légèrement décollées, de manière à avoir déjà une contraction abdominale, cheville gauche posée sur le genou droit, l'idée est d'amener l'épaule droite vers le genou gauche. Effectuez ensuite le même mouvement de l'autre côté.



On ne lâche rien!

En suivant ce circuit training deux fois par semaine, vous augmenterez votre tonicité musculaire et vos performances sur le vélo s'en ressentiront. Pour les jambes, la musculation spécifique sur le vélo est possible. Si elle ne rentre pas dans le cadre de

notre "muscu maison", son efficacité est indéniable et les séances de montées de bosse assis sur la selle, rotation inférieure à soixante tours de pédales/minute, vous donneront du jarret! Allez, que la force soit avec vous, jeunes, pada-Bike!