

La prévention de nos muscles et nos articulations dans la pratique du vélo

La commission Sécurité Sport Santé s'est engagée depuis quelques années à mettre en place un plan d'actions de prévention « Santé » à la pratique du cyclotourisme : formation aux premiers secours niveau 1, réunions d'informations, conférences sur les accidents cardio-vasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, la nutrition, l'hydratation.....

Dans cet esprit, notre commission a décidé de faire le point sur ce que l'on appelle communément « les étirements ».

Christine Carron : brevet d'Etat d'éducateur sportif pour tous, Solange Flon : commission « sécurité » du coreg en charge notamment de la prévention « santé » et Bernard Gil délégué sécurité départemental 74 notamment pour l'appui « informatique » ont travaillé en équipe sur ce sujet en mettant leurs expériences, leurs compétences, leur volonté pour être de façon très concrète au plus près des licenciés dans les clubs : le résultat est un diaporama finalement intitulé :

« Echauffements, décontraction et étirements »

Cette démarche s'inscrit bien dans le cadre de la Prévention avec la volonté d'être accessible pour tous, hommes ou femmes, quel que soit son âge, sa condition physique et ses pratiques avant, pendant et après les sorties vélo. Des extraits de la revue mensuelle fédérale à la rubrique « conseils pratiques / Santé » ainsi que le magazine spécifique « Cyclo Santé », ont servi en partie à l'élaboration des écrits explicatifs situés en bas de chaque diapo.

Le diaporama est constitué d'exercices faciles, à exécuter, adaptés pour tous quel que soit son âge et sa souplesse. Pas besoin de salle de sport, **ils peuvent se faire au départ de la sortie, durant la sortie et au retour** chez soi, de façon régulière par des exercices debout, au sol, sur les parties hautes et basses du corps

Une recommandation primordiale :

Ne jamais forcer sur les exercices.

Toujours souffler sur la phase d'effort.

Tenir environ 5 secondes, relâcher et répéter 3 fois.

Ils se déclinent en 3 phases :

- 1- **L'Echauffement** qui n'est plus contesté dans la plupart des disciplines sportives. Nous parlerons ici de l'échauffement des articulations (poignets, dos, épaules, nuque, hanches, genoux et chevilles) **AVANT de MONTER** sur son vélo.
C'est une introduction indispensable à l'échauffement actif sur le vélo des grands groupes musculaires, au système cardio-pulmonaire. On s'échauffe afin de PREVENIR et EVITER blessures et traumatismes.
- 2- **La Décontraction** se fait en roulant et à la pause ou aux ravitos après une collation, s'être réhydraté et à l'aide de son vélo. Ces exercices concernent les ischio-jambiers, les épaules, trapèzes, poignets et dos. C'est une phase de récupération très appréciée pour la suite de la sortie.

- 3- **Les Etirements.** Trop souvent négligés ou sélectifs. Ils favorisent la circulation sanguine et vous permettront de mieux récupérer, de conserver ou d'améliorer votre souplesse musculaire, de vous détendre psychologiquement après vos efforts.

Vous ne les ferez qu'après vous être douchés, avoir mangé et vous être réhydratés. Profitez de la vérification de votre vélo pour réaliser certains exercices sur les muscles cervicaux, dorsaux, lombaires, les ischios et les tendons d'Achille.

Vous progresserez dans la **DUREE** et dans la **REGULARITE**.

N'oubliez pas :

***La pratique de ces exercices doit être :
un PLAISIR...***

Le clip Vidéo

En appui de ce diaporama, un clip vidéo de 3 minutes a été réalisé par Bernard Gil avec l'appui technique de Christine et de Solange. Son objectif est de présenter rapidement le contenu des trois grandes phases du diaporama.

Présentation du clip et du diaporama

Elle se fera **par codep**, en présence des présidents et délégués « sécurité » des clubs lors de soirées spécifiques et sera faite par le délégué « sécurité » départemental. Il pourra s'il le désire se faire appuyer par un membre « concepteur » de la commission régionale.

Cette présentation pourra ensuite être faite **dans les clubs ou regroupement de clubs** par le délégué sécurité club appuyé par son délégué départemental.

Diffusion du clip vidéo et du diaporama

L'objectif est que ce diaporama et son clip vidéo soient accessibles par tous les licenciés du Coreg Auvergne – Rhône -Alpes!

Ils seront donc mis en ligne sur le site dans la rubrique « sécurité » afin d'être consulté à leur guise par tous.

Solange FLON

Octobre 2018