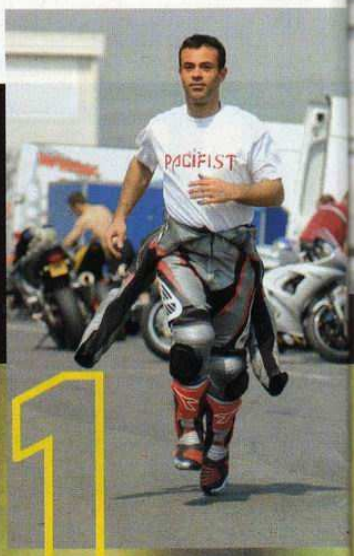


1

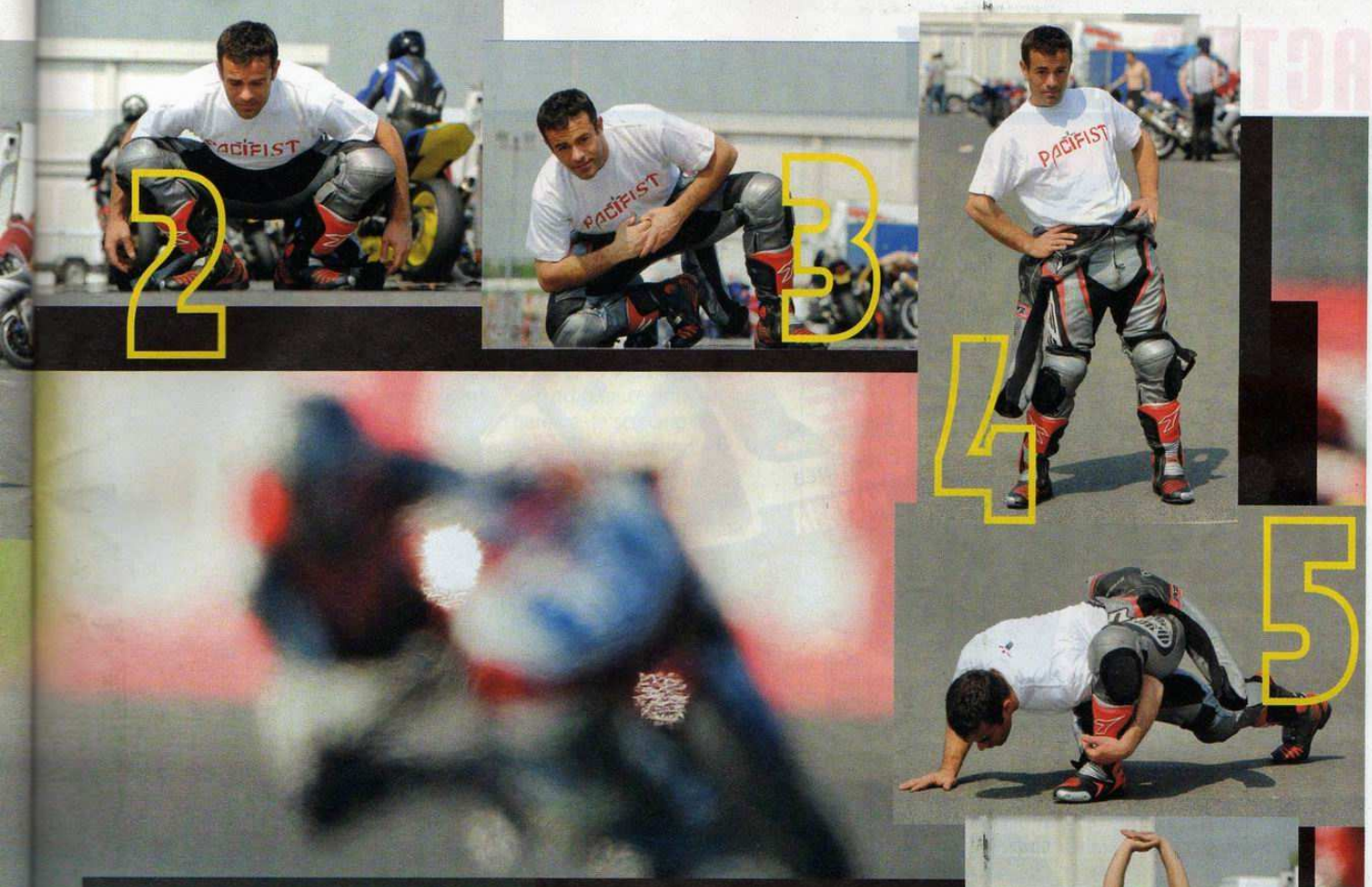
S'ÉCHAUFFER

Que l'on soit amateur ou professionnel, lorsqu'on pratique la piste, on se doit d'obéir à des règles simples mais primordiales. L'échauffement en est une.

SPORT BIKE TRAINING

Spécialisés dans l'entraînement sportif et plus particulièrement celui préparant à la course moto, Loïc Roullier (ancien judoka de haut niveau) et Gérard Cosse (ostéopathe) jouissent d'une grande expérience et d'un sacré savoir-faire. Ils ont ainsi suivi la carrière de Ludovic Holon et préparent cette saison des pilotes comme Jérôme Tangre ou Pierrot Lerat Vanstaen. On ne saurait trop vous recommander leurs services si vous souhaitez pratiquer la compétition ou même le circuit en loisir. Retrouvez-les sur www.sport-biketraining.com

Photo E. Malherbe



L'échauffement est une étape essentielle de la préparation, car il faut faire la transition d'un état de repos à un état d'effort physique. S'échauffer, c'est augmenter sa température et, de ce fait, accélérer le débit sanguin. Ce processus permet d'augmenter l'élasticité des muscles et des tendons et, ainsi, de diminuer les temps de réaction, ce qui est loin d'être négligeable lorsqu'on pratique la piste ! Cette préparation contribue également à réduire les risques de blessures. S'échauffer, c'est aussi adapter son corps d'un point de vue cardio-pulmonaire : les pulsations cardiaques et la consommation d'oxygène doivent être en rapport avec l'effort demandé, sous peine d'être victime d'une "dette d'oxygène", un état de fatigue général qui nuit considérablement à la coordination et à la lucidité du pilote. Enfin, s'échauffer, c'est aussi un moyen de s'isoler et de se concentrer.

Comment s'échauffer ? Il n'existe pas d'échauffement type, car il doit correspondre à chacun. A titre d'exemple, on peut trottiner dans les stands du circuit, installer un home-trainer avec son vélo ou, tout simplement, sauter à la corde, puis mobiliser de manière active l'ensemble des articulations qui vont être soumises à de grosses sollicitations. Et mettre en pratique ces quelques gestes simples mais essentiels. Comptez environ vingt secondes effectives pour chacun d'eux.

Par Loïc Roullier et Zef Enault

1) PAS
Trottinez 5 minutes, en tenue, avant d'effectuer quelques gestes d'échauffement.

2) SUMO
Cette position étire l'arrière des cuisses et le fessier.

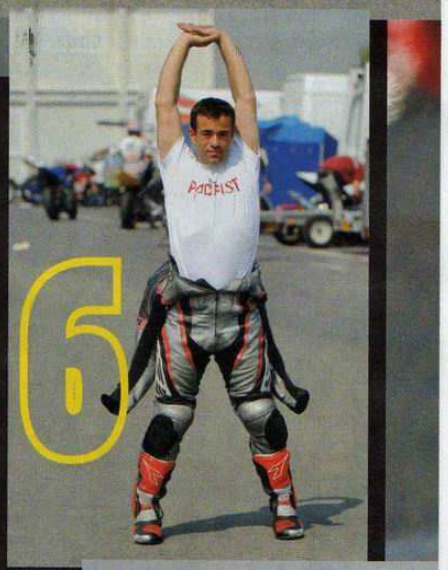
3) KNEE
On étire maintenant les muscles du devant des cuisses (droite puis gauche).

4) HULA-HOOP
Ces mouvements de bassin sont à pratiquer de manière circulaire.

5) PRIÈRE
Toujours pour échauffer les muscles des jambes. Le bras gauche passe à l'intérieur.

6) BRAQUÉ
Au tour des bras. La main inférieure tire sur le poignet de la main... supérieure.

7) HAUT
Ce geste permet d'étirer et de chauffer les grands obliques et les grands dorsaux.

8) GRATTAGE
On passe ensuite aux deltoïdes et aux triceps.

9) HAND
On termine par les poignets et les muscles des avant-bras.