

L'INTERSAISON CYCLISTE



A l'intersaison cycliste, les muscles des jambes, sol- licitez les autres muscles dispensable. Une pause de du corps. Utilisez cette pé- 15 jours maximum est en- riode de repos actif pour visageable sans que cela les renforcer. Les salles de nuise à la saison suivante, gym proposent un pro- afin de reprendre facile- gramme de PPG ment et d'aborder les pre- (préparation physique gé- mières courses. On privilé- nérale) qui vous y aidera. giera le volume à l'intensi- tété.

Quelques principes : amé- liorer l'endurance, varier les activités, renforcer les muscles les moins sollicités et travailler souplesse et étirements.

Que faire ?

C'est le moment de prati- quer autrement le vélo et d'essayer d'autres sports privilégiant l'endurance (natation, marche, foo- ting, ski de fond et pour- quoi pas VTT).

Lors de vos sorties à vélo, travaillez en foncier léger sur des itinéraires sans trop de dénivelé. Footing : y al- ler progressivement : 2 à 4 séances par semaine, lon- gues de 15 à 30 minutes.

Musclez-vous. Mis à part

Pensez aux étirements passifs, après l'effort. Fai- tes jouer toutes les articu- lations.

L'efficacité du pédalage tient au « pédalé rond », une technique qui s'oublie très vite. Elle doit être tra- vaillée toute l'année, ainsi que la vélocité : savoir mouliner à grande vitesse (90 à 120 tours minute par exemple). Le home- trainer est un outil utile. Soignez aussi votre hy- giène générale.

Et surtout, pensez à tou- jours prendre le maximum de plaisir à la préparation et à la pratique de votre sport préféré, en cette pé- riode de « crise », c'est toujours cela de pris

Docteur Patrice CUVILLIER

Président

**C.M.3 Denain — Porte du Hainaut
Février 2009**