

Quel renforcement musculaire pour compléter son entraînement vélo ?

Par [Ilan Vannier \(Expert lepape-info, entraîneur\)](#) le 22 septembre 2015

[0 Soyez le premier à réagir](#)

[Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on google plus](#) [one share](#) [Share on email](#) [Share on print](#) [1](#)

10 exercices pour une séance parfaite

Comme pour toute pratique sportive, il est primordial d'effectuer des séances de renforcement musculaire. Voici l'exemple d'une séance de 45 mn à programmer une fois par semaine.



Vous voulez améliorer votre performance en vélo et vous sentez qu'il serait intéressant d'inclure dans votre entraînement hebdomadaire une ou plusieurs séances de préparation physique. Et vous avez bien raison car si l'activité participe au renforcement de certains groupes musculaires (ceux qui sont impliqués dans le geste sportif), elle ne saurait cependant se suffire à elle-même. Par essence, toute pratique physique aussi régulière et intensive qu'elle soit demeure spécifique (orientation et localisation de la contrainte musculaire) et limitée dans le développement des fonctions musculaires (la course à pieds n'est pas la natation qui n'est pas le cyclisme / regardez les profils musculaires de nos champions dans chacune de ces activités). Dans de nombreux cas, pour des questions notamment d'ultra sollicitation

sélective, elle doit être complétée par la pratique d'exercices complémentaires qui viseront entre autres, un meilleur rendement sur le vélo ou un plus grand équilibre général du corps.

De quoi avez-vous besoin ?

On peut classer sous quatre catégories, les pratiques complémentaires que vous pourriez élire pour parfaire votre préparation :

1. Des activités ou des exercices qui visent à vous rendre « plus efficace » dans l'effort. En gros, vous poussez plus fort sur les pédales ;
2. Des activités ou des exercices qui visent à vous rendre moins vulnérable à la blessure. A noter que la pratique du vélo n'est pas traumatisante en soi ;
3. Des activités ou des exercices qui visent à vous permettre de mieux récupérer. Je pense aux pratiques d'étirements qui pourraient d'ailleurs également être classés dans la catégorie précédente ;
4. Des activités ou des exercices qui permettent de « sortir des sentiers battus ». Voir un de mes articles précédents sur le bienfait de certaines pratiques parallèles.

Des renforcements pour être plus efficace sur les pédales.

Les propositions proposées concernent le développement de la force. Elles seront couplées à quelques exercices de souplesse.

Voici un contenu pour une séance de 45 min à 1h.

- **Exercice 1 : S'étendre (3 min)**

Pour compenser la station penchée du coureur cycliste. Soit en position allongé au sol, soit en position debout

Chercher à s'allonger au maximum : 3 x 45 sec. avec 15sec. de récupération



Chercher à s'allonger
au maximum :
3 x 45 s
avec 15s de récupération

- **Exercice 2 : Monter les genoux (10 min)**

Pour tirer sur les pédales. Un travail centré sur la force des fléchisseurs de la hanche. Soit en position allongée au sol, soit en position debout avec par exemple un élastiband (comme sur l'illustration) ou des lestés aux chevilles. Vous pouvez également fixer l'une des extrémités de l'élastiband à un poteau

5 x 20 remontées pour chaque jambe avec 30 sec. de récupération entre les séries



- **Exercice 3 : Etirements et renforcements adducteurs (3 min)**

Pour que le geste de pédalage au niveau des jambes se fasse toujours dans l'alignement des genoux / articulations coxo-fémorales

6 x 20 sec de contraction en resserrement avec 10 sec. de récupération



- **Exercice 4 : Gainage dorsal et renforcement des épaules et triceps (5 min)**

Parce que le cycliste est en appui plus ou moins important sur le guidon

5 x 45 sec. de changements permanents de position avec 15 sec. de récupération



- **Exercice 5 : Etirements des fessiers, des vastes externes et des tenseurs du fascia lata (4 min)**

Pour allonger et décontracter ces zones musculaires, « s'allonger pour écraser »

3 x 1 min avec 20 sec. de récupération



3 x 1 min
avec 20 s de récupération

- **Exercice 6 ! Gainage dorsal, abdominaux grands droits et fléchisseurs de la hanche (5 min)**

Pour renforcer en synergie un ensemble de muscles qui participent sous des régimes différents, au mouvement de pédalage (fixation du bassin, ramené et poussé de jambes)

5 x 45 sec. de changements permanents de position avec 15 sec. de récupération



Changer de jambe
d'appui sous le bassin.
Enchaîner

5 x 45 s
de changements permanents de position
avec 15 s de récupération

- **Exercice 7 : Pousser sur les jambes (10 min)**

Travail d'extension des jambes après demi-flexion type demi-squat. Et de renforcement de la force des muscles de l'articulation jambe-cheville : en finissant sur l'avant des pieds (si vous pédalez en utilisant l'amplitude articulaire des pieds)

6 x 10 répétitions charge à 70% du max avec 3 min. de récupération



**6 x 10 répétitions
charge à 70% du max
avec 3 mn de récupération**

- **Exercice 8 : Travail de renforcement des muscles de la colonne vertébrale (4 min)**

En flexion lombo-dorsale pour que le cycliste soit capable de maintenir son dos en cas de fatigue apparaissant

Maintenir la position 4 x 45 sec. avec 15 sec. de récupération



**Position du parachutiste :
soulever bras et jambes du sol**

**Maintenir la position
4 x 45 s
avec 15 s de récupération**

- **Exercice 9 : Travail des ischios jambiers (10 min)**

Parce que les ischios jambiers participent à toutes les actions musculaires des cuisses (avec machine ou avec elastiband)

6 x 20 répétitions dynamiques charge à 50% du max avec 3 min. de récupération



6 x 20 répétitions dynamiques
charge à 50% du max
avec 3 mn de récupération

- **Exercice 10 : Travail de coordination générale (5 min)**

Parce que le saut à la corde a de nombreuses vertus : rythme, coordination, équilibration... amusement... Pratiquez l'exercice en cherchant à être réactif au sol



© Shutterstock

Mots-clés : [cyclisme](#), [PPG](#), [renforcement musculaire](#), [vélo](#)