

DES ABDOS TAILLÉS POUR LE VÉLO

TOUT LE MONDE CONNAIT L'IMPORTANCE DES ABDOMINAUX. TOUT LE MONDE LE SAIT ET POURTANT, SOYONS FRANCS, RARES SONT LES CYCLISTES QUI PRENNENT LE TEMPS DE PRATIQUER DES EXERCICES DE GAINAGE.



Thomas Adriaens : « A vélo, les abdominaux et les fessiers participent à la transmission de la plus grande partie de la puissance vers les pédales. »

Trop souvent négligé, le renforcement de la ceinture abdominale permet un « gainage » du corps essentiel à la pratique de notre sport. Il évite les mouvements parasites qui perturbent l'efficacité gestuelle du pédalage (assis ou en danseuse) et augmentent les risques de blessure. Ainsi, nous avons demandé à Thomas Adriaens et Christophe Carrio, deux spécialistes de la préparation physique, de nous mettre sur la voie d'un travail hivernal efficace et facile à mettre en œuvre.

Cyclo Coach : En quoi la ceinture abdominale est-elle utile pour pratiquer le cyclisme ?

« On trouve en surface, le grand droit qui est le plus superficiel de tous (les fameuses tablettes de chocolat) ayant pour rôle la flexion du buste en avant, ainsi que les obliques, petits et grands, participants à la rotation, la flexion latérale ou antérieure en cas de fixation du bassin. En profondeur, d'autres muscles montrent toute l'importance et la complexité de ce groupe avec le transverse, muscle fonctionnel du tronc qui assure le maintien de la posture et des organes de la ceinture abdominale et le plancher pelvien qui évite la descente d'organes essentiellement chez la femme.

Le maintien de la statique, la stabilisation du bassin en opposition aux muscles dorsaux lombaires, car c'est l'équilibre de ces deux groupes musculaires qui conditionnera la position du bassin et enfin la transmission des chaînes musculaires propulsives entre haut du corps et membres inférieurs. Ces groupes musculaires sont d'une importance primordiale pour obtenir un mouvement cycliste pur et efficace. Plus robustes ils seront, plus votre coup de pédale sera agile et économique préservant ainsi au maximum votre stock énergétique pour la fin de course.

Cyclo Coach : Comment travailler les abdos lorsqu'on sait que le cycliste préfère aller rouler et n'a pas l'habitude de passer du temps en salle de musculation ?

« Pratiquez des exercices avant ou après une sortie pas trop intense ou une séance de home-trainer. Vous pouvez aussi, particulièrement en cette saison, programmer des séances qui leur sont entièrement dédiées. La quantité de travail nécessaire varie d'une personne à une autre en fonction de sa pratique et de son niveau, l'objectif étant d'obtenir la saturation musculaire par enchaînement de planches d'exercices. L'idéal est de prévoir au moins trois « mini séances » par semaine, en s'assurant de varier les séquences d'exercices pour créer les adaptations nécessaires à la progression. Nous vous conseillons donc de travailler en enchaînement d'exercices statiques et dynamiques en variant le rythme, les angulations de travail et les types de contractions musculaires : concentriques, excentriques et isométriques.

Christophe Carrio : « Mieux vaut prévoir moins d'exercices mais les exécuter parfaitement. »

Cyclo Coach : Quels conseils donneriez-vous à un cycliste souhaitant améliorer son gainage et travailler sa ceinture abdominale ?

« Vous êtes vous déjà demandés si vos exercices de gainage étaient bien faits et, par conséquent, si vous en retiriez le bénéfice escompté ? Si l'on part du principe qu'un exercice bien fait peut améliorer les performances, on doit aussi accepter que le même exercice mal fait les diminue ou peut provoquer des blessures... Notre cerveau développe depuis l'enfance un ensemble de mouvements basiques ou plus complexes appelé schéma moteur. Cependant si notre pilier de force qui part de la tête et va jusqu'au bassin, est gainé dans une mauvaise posture, on programme un schéma moteur inefficace. Au bout de quelques semaines, vous mettez en place des problèmes de dos ou autres blessures ; ces blessures étant la résultante de tensions excessives supportées par certaines zones d'une chaîne musculaire. Lorsque les tensions deviennent trop importantes, le corps enclenche son « disjoncteur » : l'inflammation, la contracture, ou la déchirure des zones en surcharge en sont les conséquences.

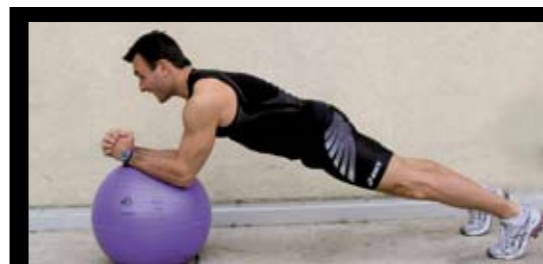
Il est donc fondamental de comprendre le principe d'une posture correcte avant d'entreprendre les exercices. Sinon, vous courrez le risque de renforcer des schémas de compensation déjà existants. »

SEPT CONSEILS DE THOMAS ADRIAENS POUR RÉUSSIR VOS EXERCICES

- 1- Inspirer et expirer lentement et profondément au rythme de vos exercices.
- 2- Dans les exercices en dynamique, toujours respecter la courbure lombaire. Dans les exercices dos au sol, les jambes sont fléchies à 45° ou à 90° pour fixer votre bassin.
- 3- On positionne le bassin en rétroversion en veillant à bien plaquer ses lombaires au sol.
- 4- À proscrire : les exercices dos au sol où les jambes descendent au ras du sol ; elles tiendraient un rôle de contrepoids qui aurait pour effet d'augmenter la courbure lombaire.
- 5- Pour optimiser tous les exercices de gainage, on essaie d'engager les muscles les plus profonds que sont le transverse et le plancher pelvien. Pour cela, il suffit de serrer les fessiers et de rentrer le ventre.
- 6- C'est ce que vous faites naturellement quand vous réprimez une envie pressante d'uriner. Mixer et varier vos mouvements en exécutant des contractions musculaires, des rythmes et des exercices différents lors de chaque séance.
- 7- Respecter la progressivité dans la mise en place et la programmation de vos exercices.

UN SWISS BALL POUR RÉALISER 5 EXERCICES AVEC CHRISTOPHE CARRIO

Maintenez les postures de 20 secondes à 1 minute selon votre niveau et en fonction de votre progression. Récupérez de 20 à 30 secondes entre chaque posture. Renouvelez le circuit si vous disposez de temps...



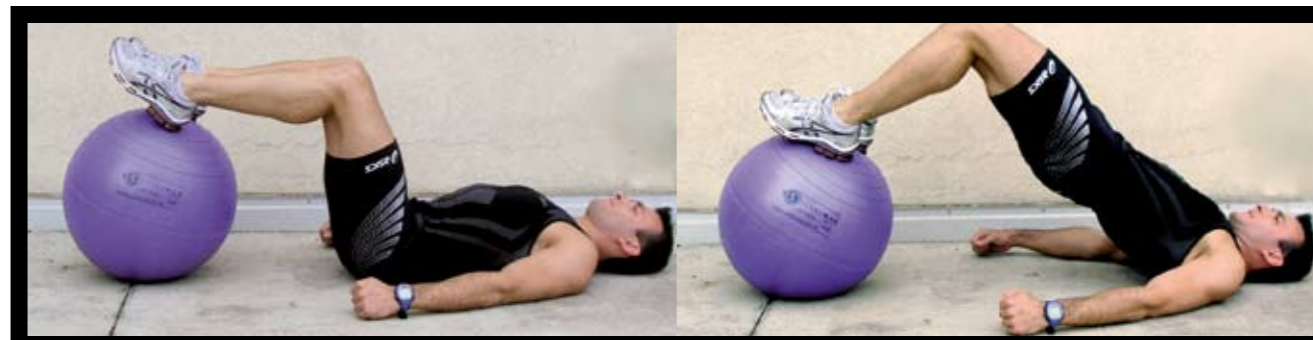
EXERCICE 1

Les coudes en appui sur le swiss ball, passez en position allongée pendant le temps choisi. Vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en posant vos pieds sur un support élevé.



EXERCICE 2

Allongé de profil sur le côté, en appui sur le coude et l'avant bras, coincez le swiss ball entre les pieds en positionnant la jambe de dessus en avant et la jambe de dessous en arrière. Montez votre bassin et maintenez la position. N'oubliez pas de travailler des deux côtés.



EXERCICE 3

Allongé sur le dos, fléchissez vos jambes et placez vos pieds sur le swiss ball. Montez votre bassin en contractant vos fesses.



EXERCICE 4

Les mains au sol et les deux jambes tendues avec les pieds reposant sur le swiss ball, laissez l'un de vos pieds aller lentement vers le sol, en contrôlant le mouvement à partir de votre bassin et de la sangle abdominale. Changez de sens lorsque vous sentez que vous perdez le contrôle.



EXERCICE 5

Le haut du dos allongé sur le swiss ball, et les jambes fléchies ; montez votre bassin en contractant bien vos fesses. Soulevez un pied de quelques centimètres en maintenant votre bassin immobile. Gardez très contractée la fesse du côté de la jambe en appui au sol. Changez de côté.

