

# DÉBUT DE SAISON CYCLISTE

# CONSEILS DE PRÉPARATION PHYSIQUE



LA CLINIQUE  
VÉLO PHYSIO

*P*uisque la saison de vélo arrive à grand pas, il peut être intéressant de savoir comment bien s'y préparer. Afin de vous aider, La Clinique Vélo Physio propulsée par Kinatex vous offre des outils pour vous accompagner dans votre préparation printanière.

Le vélo est de plus en plus populaire comme activité au Québec. Ce sport est très intéressant pour améliorer sa santé globale, sa fonction cardiovasculaire, la force musculaire et la mobilité de ses articulations. Il a même été prouvé que le vélo apporte des bénéfices pour certaines douleurs au dos dues à l'arthrose.

De plus, le vélo étant un sport dynamique, mais à faible impact sur les articulations, il est également bénéfique pour l'arthrose du genou et de la hanche. En effet, le mouvement lubrifie et prévient la raideur.

Dans cette trousse pour cyclistes, vous trouverez des outils pour un début de saison optimal. Profitez du survol ci-bas avant de consulter les documents détaillés:

## PRÉPARER SON VÉLO

Il faut préparer son corps au tout début de la saison, mais il ne faut pas négliger la préparation du vélo! Assurez-vous que votre vélo est mécaniquement fonctionnel et sécuritaire. Vous pouvez l'apporter à votre boutique de vélo préférée pour qu'on lui fasse une bonne mise au point. Un vélo bien réglé est un gage de plaisir!

## S'ASSURER D'ÊTRE BIEN POSITIONNÉ SUR SON VÉLO

Pédaler sur un vélo mal positionné peut provoquer des douleurs ou des inconforts. Il est important d'avoir un ajustement adéquat des cales / pédales, de la selle (hauteur et inclinaison), de la longueur de votre potence et de la largeur de votre guidon.

Pour avoir quelques conseils sur comment bien positionner votre vélo, se référer au document : **Ajuster mon vélo.**

## NE PAS EN FAIRE TROP, TROP VITE!

Débuter la saison avec une sortie trop longue pour votre niveau est une mauvaise idée! Effectivement, l'expression "reprendre là où on a laissé" ne s'applique pas après une pause hivernale. Il faut bien respecter nos muscles et nos articulations en leur laissant le temps de reprendre leur capacité pour exécuter une charge d'entraînement équivalente à votre dernière saison cycliste. Pour en savoir plus à ce sujet, consulter l'outil : **Bien doser les premières sorties**.

## POURQUOI FAIRE DES EXERCICES D'ÉTIREMENT ?

Dans tous les types de cyclisme, on retrouve deux types de blessures: les blessures traumatiques, c'est-à-dire celles qui surviennent lors d'un accident ou d'une chute, et les blessures de surutilisation. La prévention des blessures traumatiques passe notamment par l'amélioration de vos habiletés de pilotage (Bien que la malchance seule puisse venir brouiller les cartes!). Il est également possible de prévenir celles de surutilisation.

Faire du vélo implique un mouvement répétitif, notamment de fléchir et d'étendre les genoux. Un tel mouvement fait à plusieurs reprises dans la même position peut amener une diminution de la souplesse de certains groupes musculaires.

Par exemple, une perte de souplesse musculaire de la chaîne postérieure des jambes et des cuisses peut apporter des blessures au dos, aux genoux ou aux chevilles.

Consultez l'outil **Programme d'étirement**, qui contient 6 exercices de souplesse musculaire dans le but de prévenir les blessures de surutilisation.

## POURQUOI FAIRE DES EXERCICES DE RENFORCEMENT ?

L'utilisation préférentielle de certains muscles au détriment de plusieurs autres peut causer un affaiblissement de ces derniers.

En effet, on peut retrouver une faiblesse du muscle moyen fessier chez plusieurs cyclistes puisque la position assise et le mouvement de pédalage les sollicitent peu. Cette faiblesse peut être à l'origine de douleurs aux chevilles, aux genoux et également au dos. Les déficits musculaires peuvent donc amener une diminution de puissance en vélo et prédisposer à certaines blessures de surutilisation.

Il est également prouvé dans la littérature scientifique qu'une diminution de force dans les muscles de stabilisation du tronc peut engendrer des douleurs au dos.

Les semaines précédant vos premières sorties extérieures sont idéales pour renforcer à la fois les muscles sollicités et négligés par la pratique cycliste. L'amélioration de la force de vos membres inférieurs et de la stabilité de votre tronc est un atout incontestable pour votre début de saison!

Consultez l'outil **Programme de renforcement** contenant 6 exercices de renforcement dans le but de prévenir les blessures et bien préparer votre charpente corporelle au début de saison.

### Référence:

1. Kotler, D. H., Babu, A. N., & Robidoux, G. (2016). Prevention, Evaluation, and Rehabilitation of Cycling-Related Injury. *Current sports medicine reports*, 15(3), 199–206. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000262>
2. Herbert, R. D., de Noronha, M., & Kamper, S. J. (2011). Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. *The Cochrane database of systematic reviews*, (7), CD004577. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004577.pub3>
3. OPPQ. (2022). Vélo : bien se préparer pour éviter de se blesser durant la saison. <https://oppq.qc.ca/blogue/velo-bien-se-preparer-eviter-de-se-blesser-durant-saison/>