

## PARTIE 3

### MOUVEMENTS SELECTIONNES POUR LE CYCLISME

	n° du mouvement
<b>A) RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	
a. Abdominaux	1, 2, 3
b. Lombaires	4
c. Gainage général	5, 6, 7
<b>B) ETIREMENTS AVANT L’EFFORT</b>	
a. Souplesse	
i. Contracté relaché du mollet	8
ii. Passif mollet-ischio-jambier	9
iii. Fente avant et étirement de l’ischio-jambier	10, 11
iv. Passif quadriceps	12
b. Echauffement	
i. Contracté relaché ischio-jambier	13
ii. Dynamiques « athlétiques »	14
iii. Dynamiques mobilisation articulaire	15
<b>C) ETIREMENTS APRES L’EFFORT</b>	
a. Debout	
i. Stretching quadriceps	16
ii. hanches ou psoas	17
iii. Stretching fessiers	18
iv. Stretching fente avant hanche-quadriceps	19
v. Stretching enroulement du dos	20
b. Au sol	
i. Stretching ischio et mollet	21
ii. Stretching quadriceps	22
iii. Stretching ischio dos au mur	23
iv. Stretching fessiers	24, 25
v. Stretching relaxation adducteur	26
vi. Stretching dorsaux	27