

# Renforcer sa musculature pour être plus performant dans sa pratique VTT

***‘ DES EXERCICES EFFICACES ET CONCRETS POUR PREPARER VOTRE EPREUVE ! ‘***

Préambule :

Une répétition d'efforts sur plusieurs semaines consécutives induit une débauche d'énergie peu habituelle ! Oui, le vélo tout terrain est une discipline exigeante et ce ne sont pas forcément les cuisses qui en pâtissent le plus !

Alors, autant mettre toutes les chances de votre côté pour ne pas subir l'épreuve sur laquelle vous vous êtes engagés, mais au contraire, tirer le meilleur profit de votre corps !

Pour ce faire, je vous recommande d'intégrer des exercices de renforcement musculaire dans un double objectif : vous sentir plus en forme, prendre un maximum de plaisir sans souffrir d'un manque de préparation.

*Dans la pratique VTT et d'un point de vue anatomique, toutes les chaînes musculaires sont mises à rudes épreuves.*

L'article ci-dessous aborde des exercices spécifiques faciles à réaliser. Comptez une vingtaine de minutes pour cette séance. A répéter deux fois par semaine.

Les exercices peuvent être réalisés à domicile. Ils ne nécessitent aucun matériel particulier (un tapis de sol uniquement). Les groupes musculaires choisis sont en corrélation avec la pratique VTT.

Nota : l'accomplissement de ces exercices requiert une parfaite santé. En cas de doute sur une douleur existante, je vous recommande de consulter votre médecin traitant.

**SEANCE PPG N°1 : Durée 20 minutes**

**RENFORCER LA SANGLE ABDOMINALE + TONIFIER LE DOS**

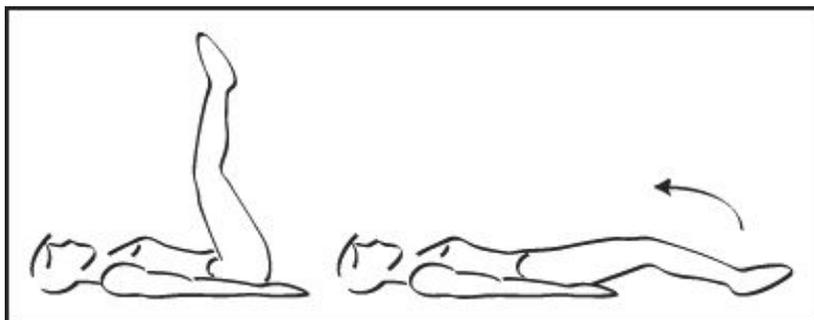
La séance ci-dessous décrit deux exercices distincts qui sont à réaliser en alternance.  
( PPG = Préparation Physique Générale )

**Objectifs recherchés :**

Une sangle abdominale tonique permet de transmettre efficacement l'énergie du tronc vers les membres inférieurs, puis sur les pédales. Cette partie du corps souvent délaissée requiert une attention toute particulière afin d'éviter d'éventuelles douleurs lombaires.

**Accomplissement de l'exercice A :**

Allongé sur le dos ( idéalement sur un tapis en mousse ) vous réalisez 1 séries de 25 mouvements de levers de jambes. Vous ne devez pas toucher le sol lors de la descente. Marquez une pause de 6 secondes, puis passez à l'exercice B détaillé ci-dessous.



Schémas n°1 : renforcement des abdos

**Exercice B : Tonifier le dos, les épaules :**

**Objectifs recherchés :**

Tenir efficacement votre vélo dans les zones techniques sans tétaniser, acquérir une plus grande résistance musculaire face aux efforts prolongés, assurer les portages.

**Accomplissement de l'exercice B :**

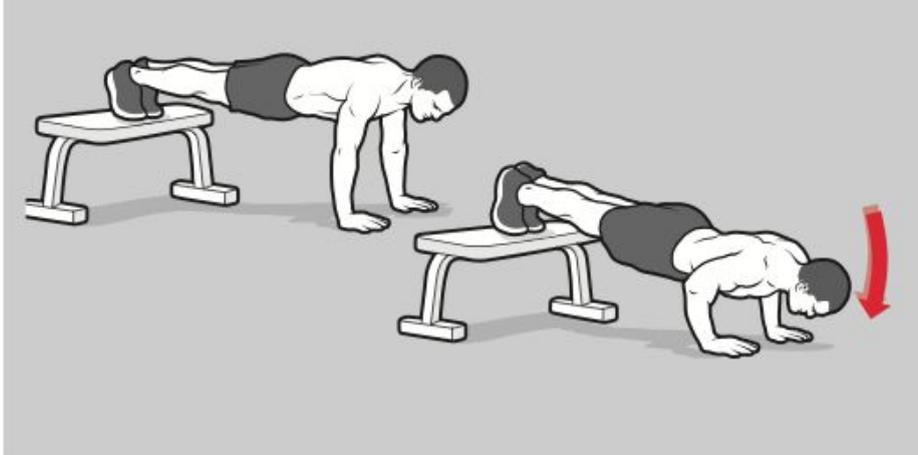
Dans un premier temps vous ne prenez pas de banc (schémas) , réalisez les exercices pieds au sol.

Dos parfaitement droit, jambes serrées, vous descendez vers le sol, puis remontez.

**A ne pas faire** : creuser ou bomber le dos

Réalisez une série de 15 mouvements, puis marquez une pause de 6 secondes.

Schémas n°2 : exercices de pompes avec un banc



Une fois la série exercice B terminée, vous recommencez avec l'exercice A, ainsi de suite...  
Au total, vous devez réaliser entre 5 et 6 séries de chaque exercice.

**A ne pas faire** : pencher fortement la tête en avant, creuser le dos.

**Conclusion de la séance PPG n°1 :**

Vous venez de réaliser votre 1ere séance. Vous remarquerez que votre musculature a été mise à rude épreuve, c'est tout à fait normal. Prenez le temps d'accomplir quelques mouvements d'étirements favorisant la récupération et le retour au calme.

## FAQ Frequently Asked Questions

Vous trouverez ci-dessous une liste de questions - réponses qui me sont le plus souvent posées en tant que Coach.

*Je ne parviens pas à exécuter les 5 séries, est-ce normal ?*

Rien ne sert de s'acharner, il faut y aller par étape !

Si vous réalisez 3 séries lors de votre 1ere séance, c'est très bien ! Envisagez 4 séries la fois prochaine, ainsi de suite ...

*J'ai terriblement mal au dos lorsque je fais l'exercice abdos, dois - je poursuivre ?*

Si vous avez des douleurs significatives il serait judicieux de choisir un autre exercice spécifique, ou bien renforcer votre musculature par le biais d'un appareil d'électrostimulation.

Est-ce vraiment efficace de réaliser ces exercices ?

Totalement ! Vous aurez l'occasion de vérifier leurs effets lorsque vous aborderez de longues montées : meilleur tirage sur les bras, plus de tonicité générale ..

***Je manque de temps pour intégrer ces exercices, je peux combler en roulant plus ?***

Votre question est un contre-sens, si je puis me permettre !

Si vous suivez ces exercices vous constaterez rapidement qu'ils ne sont pas chronophages, vous vous sentirez beaucoup plus en harmonie avec votre corps.

***Puis - je intégrer d'autres exercices en adéquation avec le VTT ?***

Tout à fait. Vous pouvez renforcer vos triceps, vos ischios jambiers, par exemple.

Ensuite, si vous souhaitez faire un point précis sur vos besoins, il est possible d'envisager un suivi personnalisé. Dans ce cas, je vous conseille de me contacter en privé.

***Combien de séances comme celle-ci peut on réaliser par semaine ?***

Si votre agenda vous le permet, vous pouvez réaliser jusqu'à 3 séances par semaine.

***Quel moment de la journée est le plus opportun pour réaliser ces exercices ?***

D'un point de vue physiologique le matin est plus propice mais rares sont les personnes qui peuvent s'y dédier. Réalisez les le soir, avant le repas. Evitez de les accomplir après 21H30, sous peine de produire un surcroît d'excitation néfaste au sommeil.

*Pierre MIKLIC*

*Entraîneur / Moniteur expert VTT / Consultant vélo - Carte Professionnelle n° 01302ED0631  
6, Résidence l'Oliveraie 13950 CADOLIVE - RCS AIX EN PROVENCE Siren 452 327 497*