



# UNE RANDONNÉE EN VÉLO ÉPOUSTOUFLANTE!

Par Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique



Avez-vous déjà remarqué les jambes et les fesses des cyclistes, mesdames? Sinon, il est grandement temps de prendre l'air! Photos: Rachel Côté, Mannequin: France Garneau (Agence ProActif Fitness)

●●● Une randonnée en vélo bien mouvementée vous attend au circuit Gilles-Villeneuve! Et le mot circuit est bien choisi, car c'est exactement ce dont il est question. Pourquoi s'entraîner en circuit? De un, rien n'est plus énergisant que de s'amuser à l'extérieur tout en maximisant notre dépense énergétique. De deux, ce type d'entraînement est conçu a priori pour augmenter notre seuil de tolérance au lactate (produit chimique secrété par nos muscles lors d'un effort intense et soutenu) et non pas nécessairement pour découper...



1.

4) **Pompes à genoux ou à plein levier. Faites 10 à 12 répétitions. Descendez en 4 coups et repoussez en 1. Prenez une pause de 30 à 60 secondes.**



2a.



2b.

2) **Élévation du quadratus lomboarum avec abduction de la jambe et du bras. Faites 8 à 10 répétitions. Sur le coude ou la main, élevez votre corps en 1 coup simultanément avec l'abduction du bras. Maintenez l'équilibre et pratiquez l'abduction de la jambe. Finalement, retournez à la position de départ lentement.**

Je vous rappelle, mesdames, que pour ce faire, il vous faut d'abord disposer de quelque chose à découper, c'est-à-dire une certaine densité osseuse et musculaire.

Par contre, si vous désirez seulement prendre l'air, vous défouler sainement et dépenser des calories, vous obtiendrez, garanti, des sueurs au front et un *rush* d'adrénaline mémorable! N'oubliez pas l'aspect nutritionnel et l'entraînement musculaire vous procureront un look plus tonifié et défini. Je peux en effet vous assurer que vos jambes et vos fesses pourront témoigner du travail accompli le lendemain ou le surlendemain.

Cette randonnée peut prendre place à tout autre endroit que le circuit Gilles-Villeneuve. L'important, c'est de pouvoir pédaler au maximum pendant 30 à 40 secondes, récupérer pendant le même temps et recommencer le cycle au moins 6 à 8 fois d'affilée avant de ralentir, stopper puis stationner votre bicyclette. Ensuite, vous exécuterez quelques pompes et exercices de gainage dans le gazon.



**3) Extension des dorsaux (mains à côté des tempes). Faites 10 à 12 répétitions. Montez en 2 coups, stoppez 2 secondes et redescendez en 2 coups. Prenez une pause de 30 à 60 secondes.**



**4) Crunch abdominal en diagonale. Faites 15 répétitions par côté. Montez en 1 coup et redescendez en 3. Prenez une pause de 30 à 60 secondes.**

Recommencez cette série une deuxième fois si vous le désirez, et enfourchez à nouveau votre vélo afin d'entreprendre 4 à 6 cycles de poussée, suivis d'une récupération d'environ 30 à 40 secondes. Si jamais vous n'êtes pas une cycliste en herbe, soyez prudente et permettez-vous des temps de récupération d'au moins 60 secondes.

Toutefois, je ne recommande à aucune d'entre vous de se surpasser dès la première escapade. Allez-y mollo lors de vos prochaines sorties en plein air. Il est impératif d'éduquer votre tête et votre corps au mouvement répétitif. Votre coup de pédale devrait être fluide, vos genoux fléchis environ de 10 degrés et légèrement dirigés vers l'intérieur du vélo, vos pieds sécurisés dans vos étriers et votre siège bien ajusté. De plus, porter un casque protecteur est une bonne habitude à prendre.

Un dernier petit conseil: l'essai d'un cours de spinning pourrait s'avérer plus que favorable afin de figner votre coup de pédale et n'hésitez surtout pas à demander l'avis d'experts du vélo afin d'ajuster correctement votre super bolide à deux roues.

Allez, beauté... Quand on vous voit, je suis certaine qu'on pédale... et vite à part de ça!

Soyez ProActif! Musclez votre santé!