

# Un peu d'effort pour plus de plaisir

**L'été est arrivé et vous allez rejoindre nos stations pour profiter des sentiers sinueux en VTT...**

Pour aborder nos descentes dans les meilleures conditions possibles, il faut commencer par un fond d'endurance afin de ne pas être essoufflé dès les premiers virages.



Au moins un mois avant de partir (toute l'année c'est mieux), et au moins une fois par semaine, faites de l'exercice : 45 minutes de course, 1h30 de vélo ou 2 km de piscine. Allez-y à votre rythme, sans forcer lors des premières sorties, en vous hydratant. Si vous courez et que vous vous sentez en forme, profitez des 10 dernières minutes pour faire des pas chassés, latéraux et des petits bonds. S'il y a un escalier, grimpez-le vivement et descendez en sautant pieds joints...etc

Ces exercices « multibonds » sollicitent la musculature. Après les séances, vous penserez à étirer les muscles des deux jambes : quadriceps de la cuisse (talon à la fesse), mollets (main en appui sur le mur, corps en déséquilibre avant et jambes tendues), ischio-jambiers et adducteurs (écart de jambes), fessiers (en croisant une jambe fléchie sur l'autre tendue, buste en torsion), psoas (par des fentes)...

Chaque posture doit être tenue une quinzaine de secondes, sans à coup, à chaud et au chaud (donc en rentrant à la maison juste après le sport). Ce stretching de 10 minutes minimum est indispensable pour les muscles et vous évitera les courbatures. Vous devez sentir la tension du muscle sans qu'elle soit trop douloureuse. Dans ce cas, relâchez.

Outre ce travail foncier, plusieurs fois par semaine, prenez un peu de temps pour remuscler vos jambes. Jean-Claude Killy raconte, qu'avant les Jeux Olympiques de Grenoble, il lisait le journal l'Equipe en faisant l'exercice de la chaise (dos au mur, assis, mais sans chaise). Plus modestement, tenez la posture une minute au début, en ajoutant au fur et à mesure des secondes et des variantes (lever un pied 5 secondes, puis l'autre...).



Vous pouvez aussi travailler vos quadriceps avec un step, un plateau de kiné, ou, à défaut, une table basse assez solide ! Pensez à changer régulièrement d'appui (pied à plat, juste les orteils, en appui sur l'intérieur ou l'extérieur du pied). Le mieux est évidemment de compléter ces exercices par d'autres afin de solliciter tous les muscles : abdominaux, bras...

**Le but de cette préparation est double :**

**Avoir du souffle et être réactif. Les deux sont indispensables pour prendre du plaisir en VTT.**

Source: Edito , [www.ski-republic.com](http://www.ski-republic.com)