

Musclez vos lombaires.

Assis ou en danseuse, vos lombaires sont constamment sollicitées.

Chacun a un jour levé les fesses pour rapprocher le bassin du cintre et soulager son dos.

Mal en bas du dos.

Troisième région de la colonne vertébrale, les lombaires n'échappent pas à la règle. Ce «mal en bas du dos» peut avoir plusieurs origines : le manque d'entraînement, le changement de vélo ou de position, la hauteur et le recul de la selle, la longueur de la potence.

Lorsqu'on pédale à faible résistance, la courbure lombaire est quasi normale. Lorsque la résistance augmente (bosse, vent, intensité), les fessiers, quadriceps, ischio-jambiers travaillent plus fort et le cycliste tire sur son guidon, contractant ainsi les muscles extenseurs de la colonne pour stabiliser le bassin sur la selle. Ces efforts engendrent un renversement de la courbure lombaire qui occasionne lui-même les douleurs. En danseuse, la courbure n'est plus renversée, ce qui diminue les tensions des extenseurs lombaires, mais oblige les muscles à se contracter de façon asymétrique pour pousser sur la pédale.

Pour remédier au problème, deux solutions :

1. Renforcer vos lombaires avec quelques exercices réalisables chez soi.
2. Les étirer pour les rendre plus souples et diminuer ainsi les contraintes.

Trois séances par semaine suffisent à changer la donne.

Renforcement.

Exercice 1

1 et 2 : position de départ sur le ventre, les jambes sont allongées et serrées sur la pointe des pieds, les mains se positionnent derrière les oreilles ou sur les tempes

3 et 4 : l'objectif est de relever la tête et le buste de quelques centimètres par rapport au sol, sans bouger les jambes. Bien garder la tête dans le prolongement du dos, en regardant le sol.

* ne pas monter trop haut, une dizaine de centimètres suffit.

Plusieurs possibilités de travail : soit rester bloqué quelques secondes en position haute, avant de redescendre, soit effectuer des montées-descentes à un rythme lent.

Rien ne sert de travailler vite, il faut plutôt contrôler les mouvements.

Enfin, il est possible de travailler par étages, en trouvant une position intermédiaire entre la position de départ et la position haute (ex : 0 cm – 5 cm – 10 cm).

Astuce : si besoin, bloquer vos pieds sous une chaise ou un lit pour remonter le buste.

* **Pour un entretien régulier**, prévoir 4 séries de 15 répétitions, 3 fois par semaine.

Exercice 2

5 : même position de départ que pour 1 et 2 ; l'objectif est de relever le buste de quelques centimètres (4-5 cm) et d'effectuer un balayage de droite à gauche, sans bouger les jambes.

* deux possibilités de travail : un balayage continu, sans arrêt sur les côtés, ou un balayage séquentiel avec maintien de la position sur les côtés. Si la tête fait mal, il est tout à fait possible de la baisser plus près du sol. L'important est de relever les épaules.

*** Pour un entretien régulier**, prévoir 4 séries de 10 balayages, 3 fois par semaine

. Exercice 3

6 : en position à 4 pattes, le dos bien droit, les bras bien tendus.

7 : ramener un bras tendu dans le prolongement du dos, et la jambe opposée se tend en arrière. Garder la position 5 secondes. Ramener les 2 membres puis inverser.

*** Pour un entretien régulier**, prévoir 4 séries de 5 répétitions, 3 fois par semaine.

Etirements.

. Exercice 1

8 : position de départ sur le dos, jambes à l'équerre, pieds serrés mais non croisés, les mains viennent chercher les rotules, les épaules sont légèrement relevées.

9 : l'objectif, sans bouger les épaules, est de ramener et maintenir les genoux au plus près de la poitrine en serrant avec les mains, jusqu'à surélever légèrement le bassin. Si une contrainte se ressent au niveau de la tête, placez-la en arrière.

Astuce : On peut préparer cet exercice en prenant la position de départ, mais en essayant de repousser les genoux pendant 5 secondes, tout en les retenant avec les mains. Les épaules et la tête restent bien au sol

*** Pour un entretien régulier**, prévoir 3 séries de 30 secondes, 3 fois par semaine

. Exercice 2

10 : position de départ sur le dos, bras en croix bien alignés, genoux pliés et jambes à l'équerre avec le buste

11 : l'objectif est de basculer les genoux jusqu'à toucher le sol en les gardant serrés. Seul le bassin doit faire l'objet d'un étirement. Les épaules doivent rester au maximum collées au sol, la tête peut suivre le mouvement des genoux. Maintenir la position quelques secondes, remonter en position de départ et basculer de l'autre côté.

*** Pour un entretien régulier**, prévoir 3 séries de 30 secondes, 3 fois par semaine

. Exercice 3

12 : la position de départ est la même que pour 8. Une fois en place, l'objectif est d'allonger la jambe droite et de basculer le genou gauche par-dessus, jusqu'à toucher le sol. Seul le bassin doit faire l'objet d'un étirement. Les épaules doivent rester au maximum collées au sol, la tête est droite ou peut suivre le mouvement du genou. Maintenir la position quelques secondes, faire le chemin inverse pour retrouver la position initiale et inverser les jambes pour basculer de l'autre côté.

*** Pour un entretien régulier**, prévoir 3 séries de 30 secondes, 3 fois par semaine.