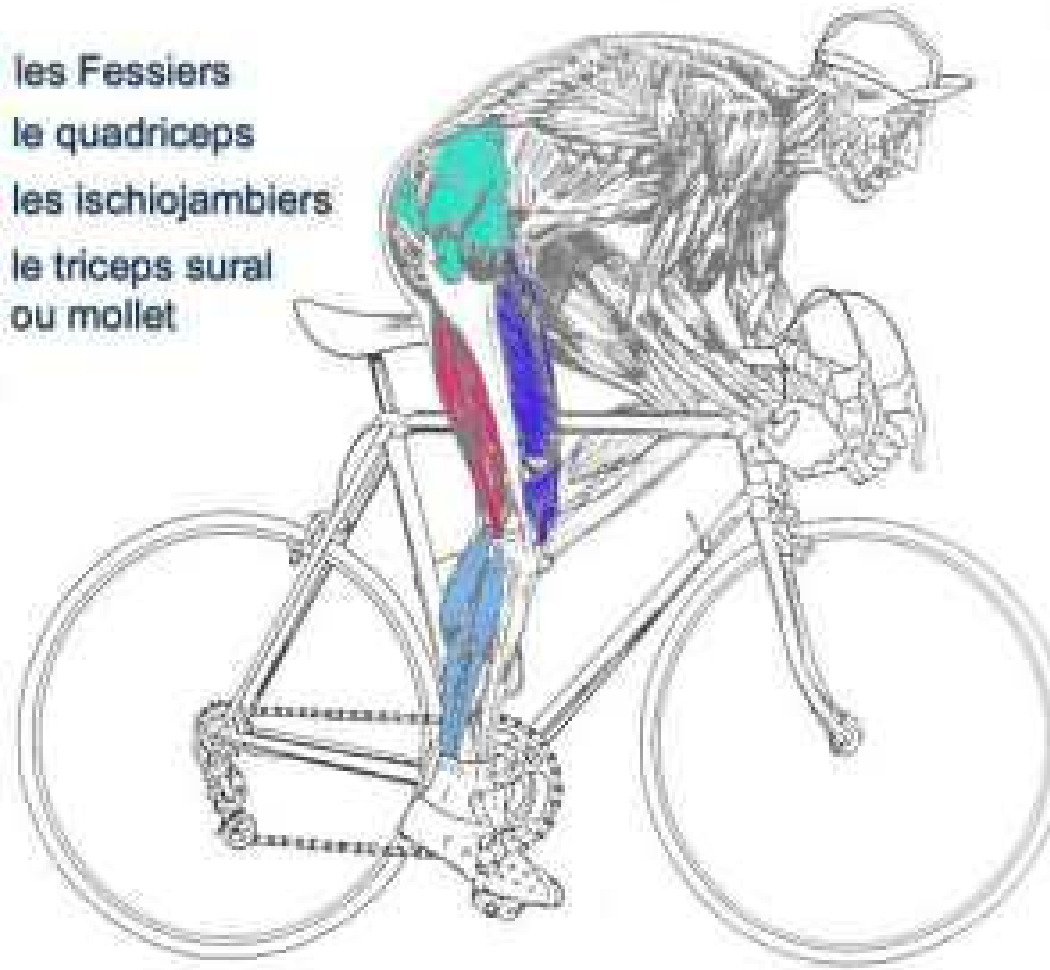


Physiologie musculaire

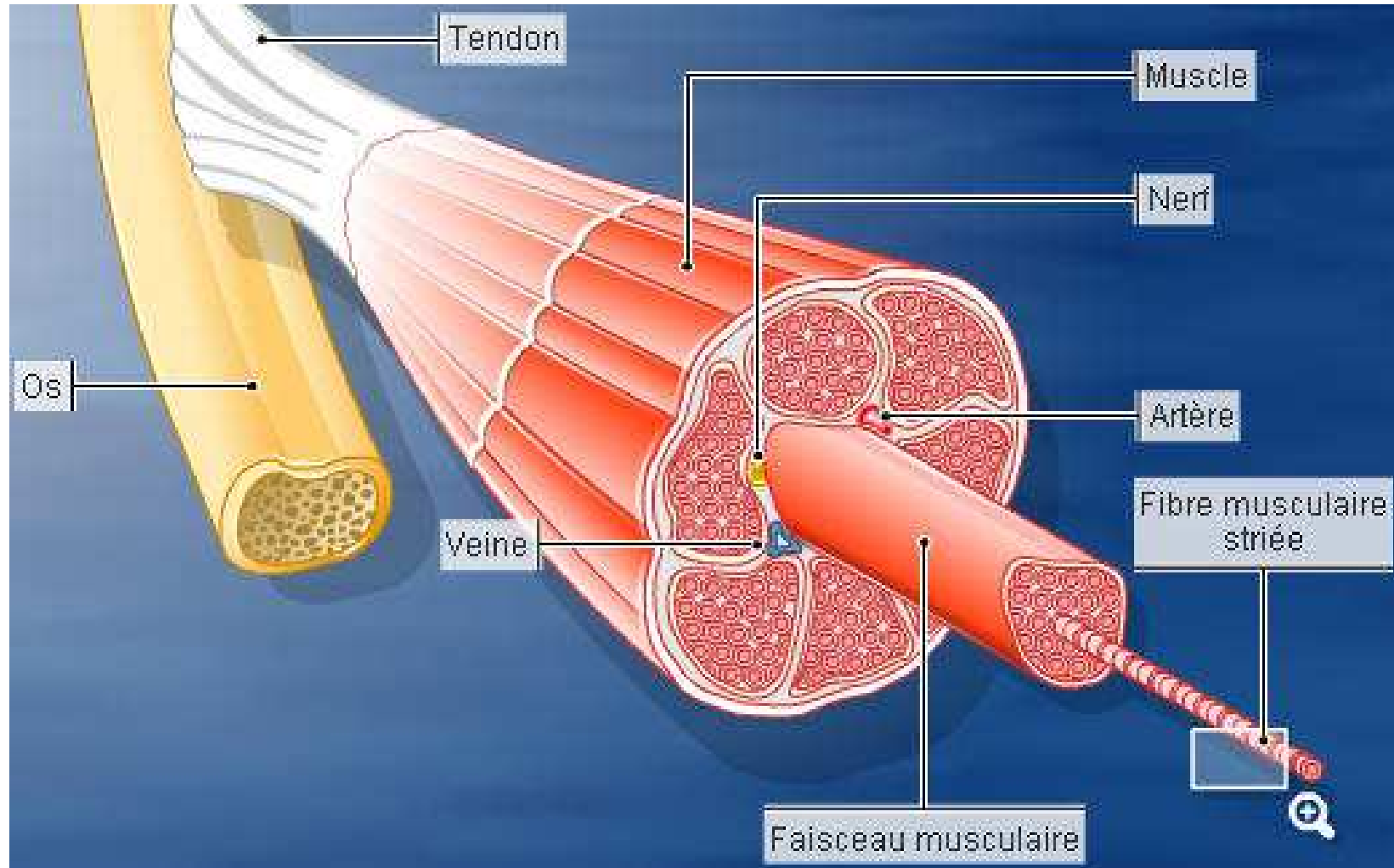


Muscles du cycliste

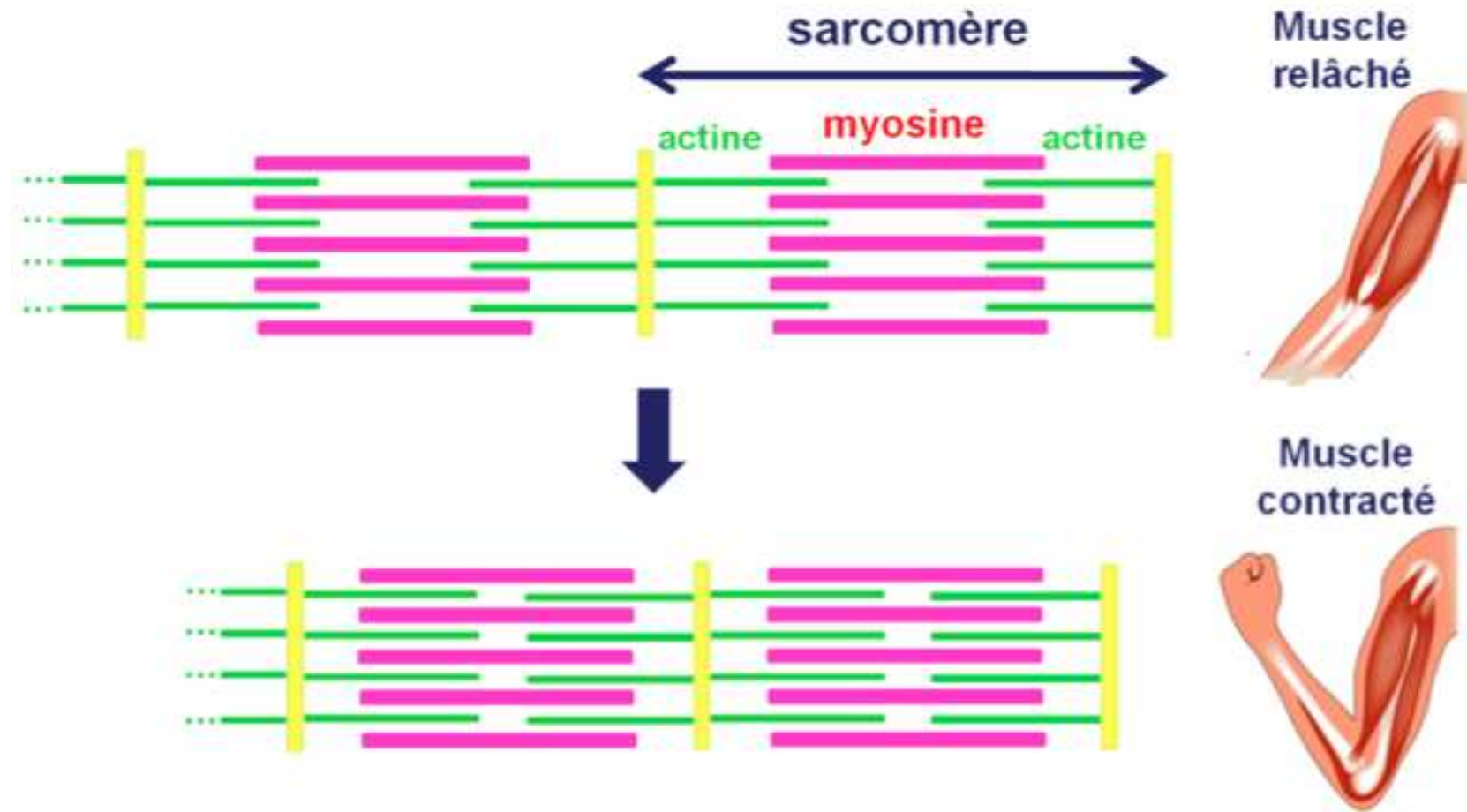
- les Fessiers
- le quadriceps
- les ischiojambiers
- le triceps sural ou mollet



Anatomie du muscle

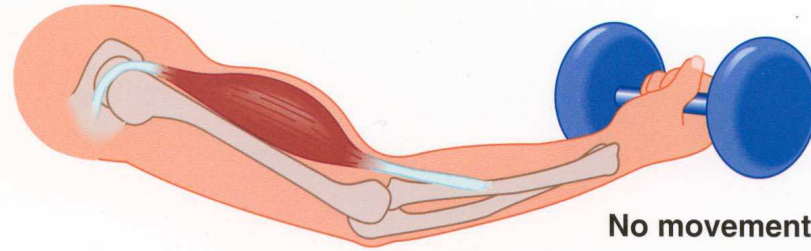


Contraction musculaire



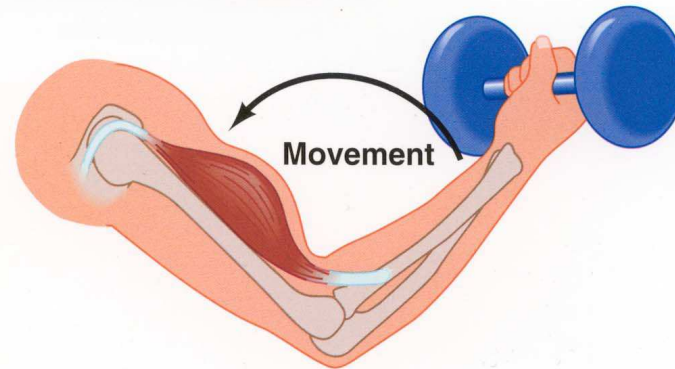
Isometric contraction

Muscle contracts
but does not shorten



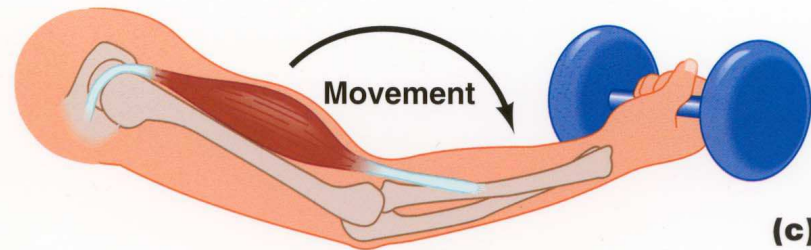
(a)

Concentric contraction



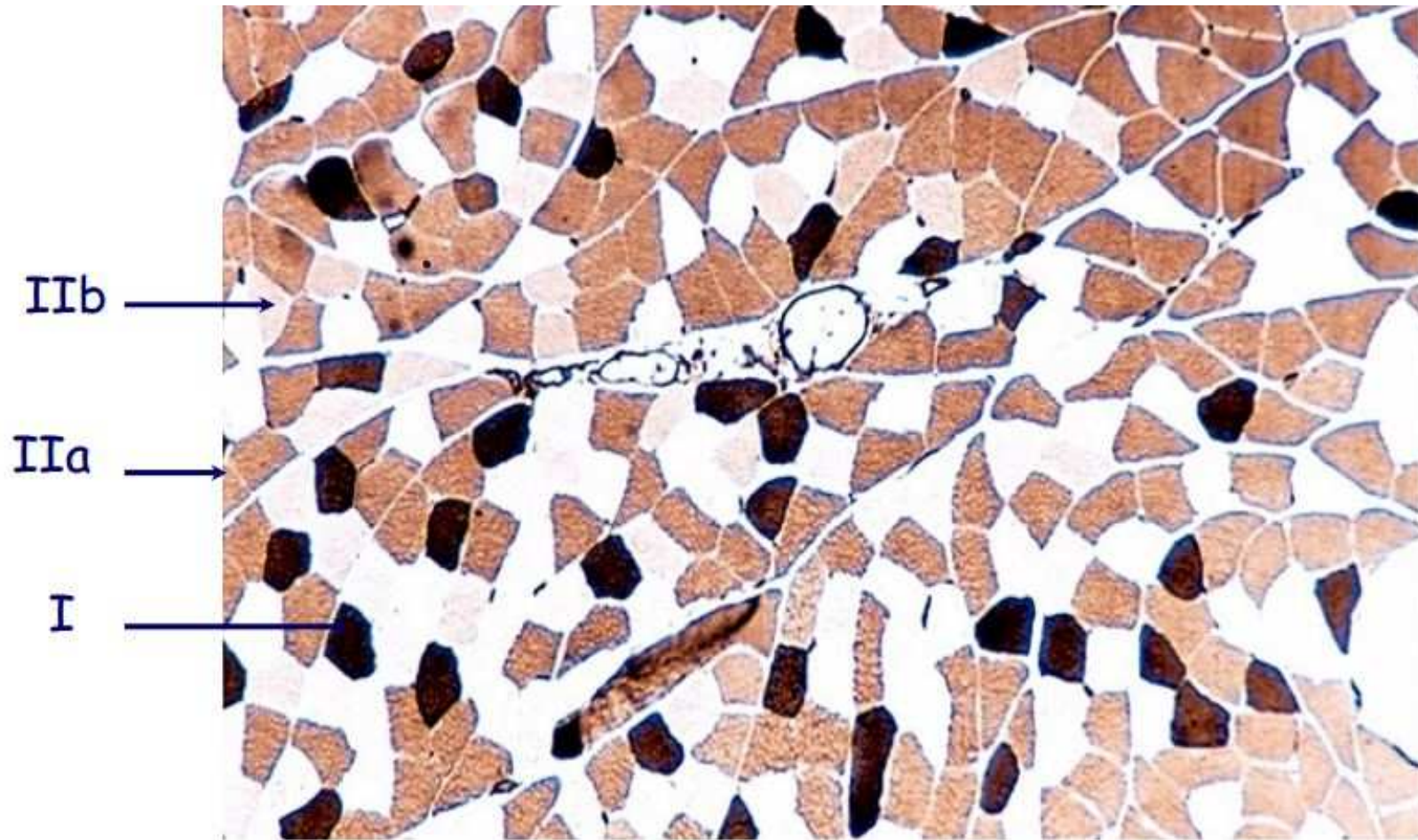
(b)

Eccentric contraction



(c)

Fibres lentes / rapides



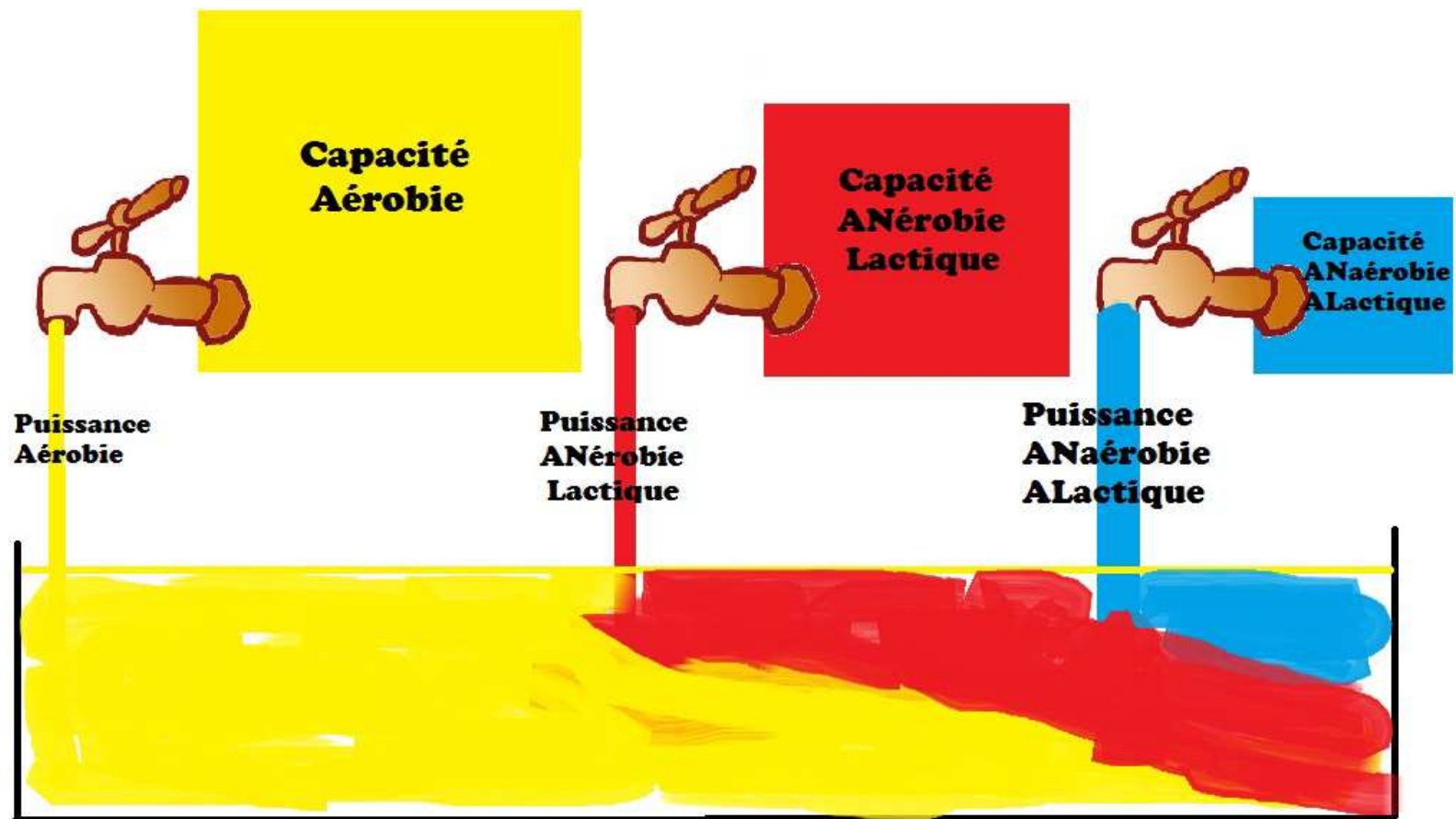
Fibres de type I (rouges)

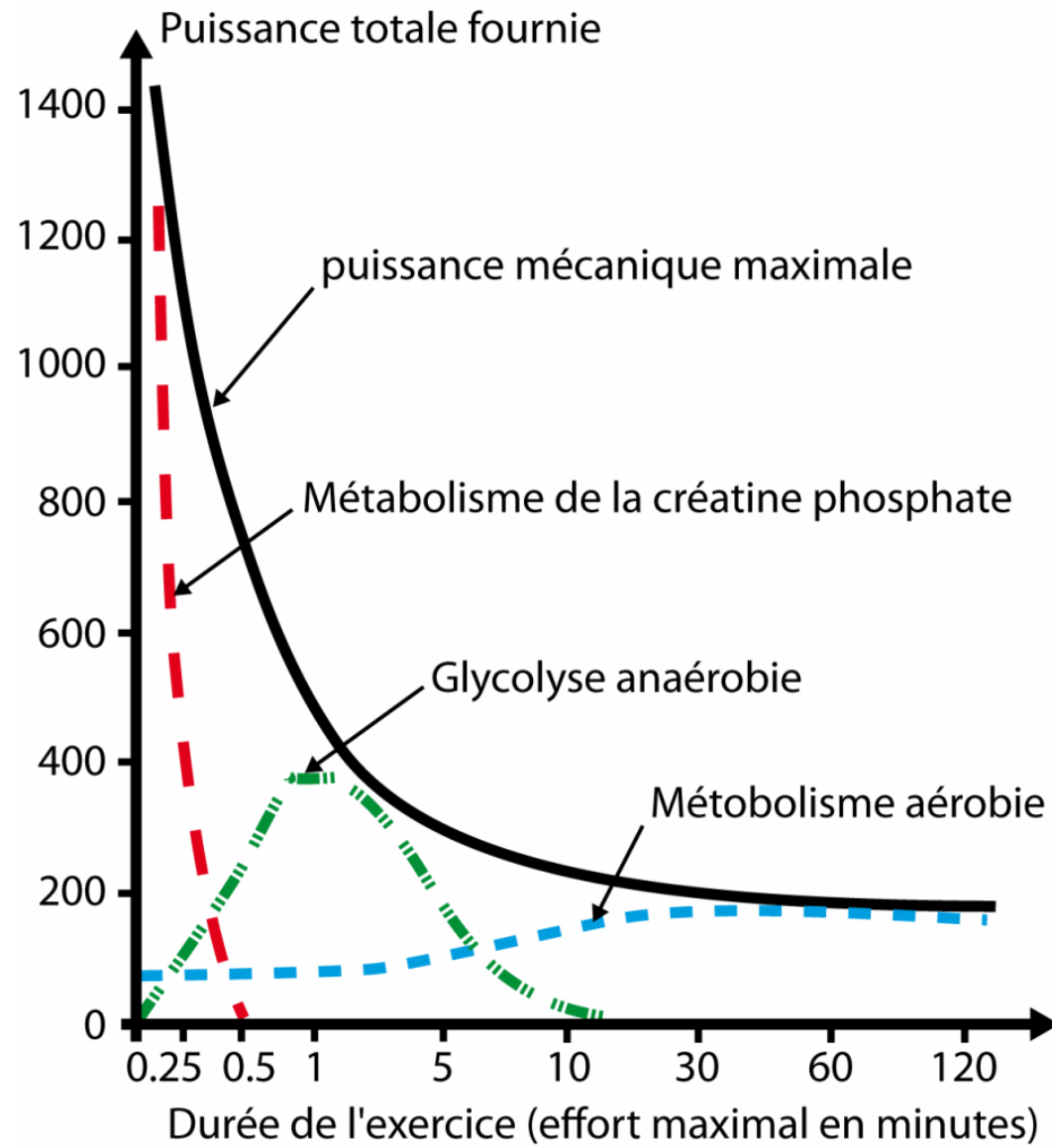
- * Mitochondries +++
- * Myoglobine +++
- * Glycogène +/-
- * Fonctionnement aérobie
- * Muscles posturaux
- * Fatigabilité faible
- * Contraction lente

Fibres de type II (blanches)

- * Mitochondries +/-
- * Myoglobine +/-
- * Glycogène +++
- * Fonctionnement anaérobie
- * Muscles phasiques
- * Fatigabilité élevée
- * Contraction rapide

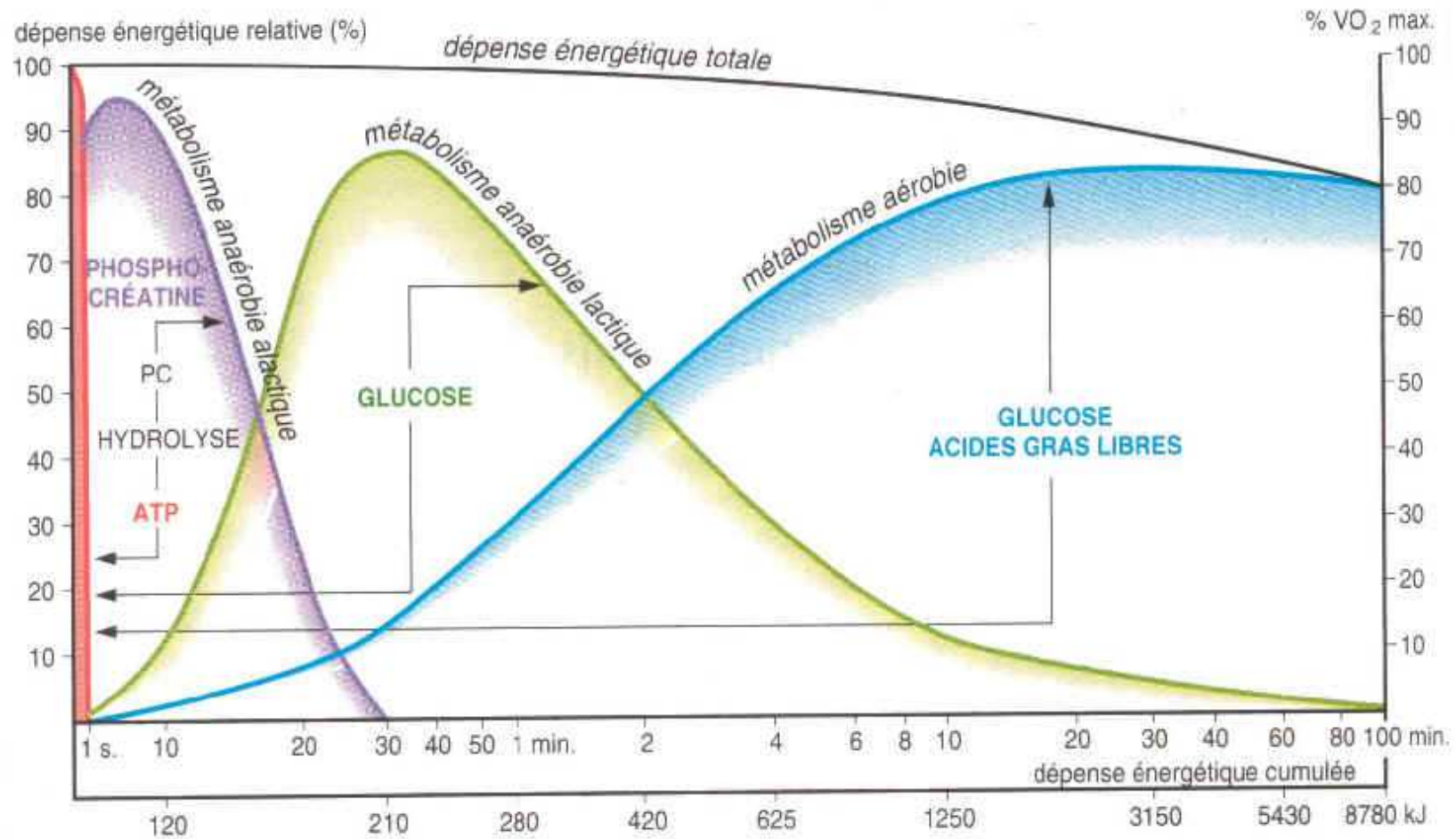
Filières énergétiques et intensité



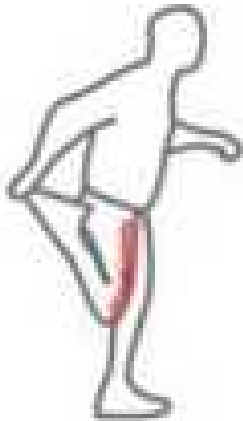


Filières énergétiques et durée

RÉGÉNÉRATION DE L'ATP



Etirements du cycliste



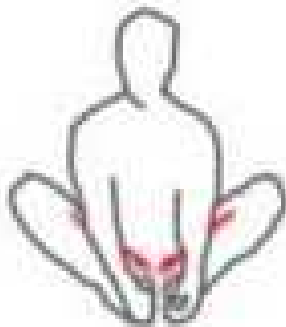
quadriceps



quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)



adducteurs
(intérieur des cuisses)



Abducteurs
(extérieur des cuisses)



Abducteurs