

**OBJECTIF**

**M  
I  
N  
C  
E  
U  
R**



# **Le SPINNING**

## **Exterminateur de calories**

**Vous pratiquez ou aimeriez pratiquer le vélo, et recherchez un entraînement avec de nouveaux stimulis dans le but d'améliorer vos qualités physiques et musculaires ? Laissez vous tenter par une séance de Spinning et vous n'en démordrez plus.**

**Tonification, amélioration de votre capacité cardio-respiratoire et renforcement musculaire de vos jambes, le Spinning (Biking, RPM) est une activité physique pouvant faire perdre jusqu'à 800 calories par séance. Ce cours collectif motivant et convivial est fortement recommandé si un de vos objectifs premiers est la perte de poids.**

## Qu'est-ce que le spinning

Le nom de spinning vient de l'anglais: to spin= tourner, tourbillonner.

Pensé en 1995 par **Johnny Golberg**, le spinning dérivé du cyclisme est vite devenu une pratique adoptée et appréciée des sportifs.

A pratiquer en groupe ou seul sur une bicyclette fixe étudiée spécialement pour ce sport, le Spinning combine la technique de pédalage à la concentration grâce à l'usage de musique, et c'est la musique qui dicte le rythme du pédalage!



## Déroulement d'une séance

Une fois votre vélo bien réglé et ajusté, un échauffement vous est proposé. Par la suite, votre instructeur placé face à vous donne le rythme et vous entraîne à travers des simulations de montées, de sprints et de course contre la montre, le tout accompagné d'un fond musical dynamique.

La séance dure généralement 45 minutes. Après l'effort, une période de retour au calme de 10-15 minutes est absolument indispensable pour permettre à votre cœur de retrouver son rythme normal. Si votre instructeur oublie cette étape importante, faites-la par vous-même en effectuant quelques pas à l'intérieur de la salle de cours ou quelques coups de pédales sur le vélo à vitesse modérée.

Ne négligez pas une période d'étirement avant et en fin de programme des muscles de vos jambes (quadriceps, ischio-jambiers, mollets,...) afin d'éviter et de prévenir tout risques de blessures.

**Dans un cours de spinning, chacun peut doser ses efforts en fonction de ses capacités, mais la synergie de groupe dope les ardeurs (C. Dutoit)**



## Equipement

Le port d'un cuissard de vélo est fortement recommandé si vous souhaitez encore pouvoir vous asseoir pendant les jours qui suivront votre séance. Si vous avez un cardiofréquencemètre, utilisez-le pour contrôler votre intensité et maximiser votre entraînement. N'oubliez surtout pas votre bouteille d'eau ainsi que votre serviette. Vous en aurez plus que besoin !



## Quelques conseils

La plupart des vélos de spinning ont un boîtier de pédalier plus large qu'un vélo de route standard, ce qui cause souvent un mauvais alignement genou/pied. Faites attention aux conséquences que cela peut avoir sur vos tendons et vos genoux. Quelques séances en douceur vous permettront de vous habituer à cette nouvelle position. Attention aussi au pédalier fixe (sans roue libre) qui n'autorise pas d'arrêt brutal, sous peine de se blesser! Demandez au professeur de vérifier vos ajustements.

Pour que l'entraînement de spinning soit efficace, il est recommandé de participer à trois cours par semaine. Cependant, pour un débutant ou une personne peu entraînée, il n'est pas nécessaire de brûler les étapes, pour commencer une ou deux séances hebdomadaires suffisent.

Dans le cas où vous vous entraînez sans moniteur, consacrez au moins cinq minutes à votre échauffement, la phase de récupération et d'étirement qui suit la séance est importante, donc à ne pas négliger.

Adaptez aussi vos objectifs à votre état de forme et contrôlez régulièrement votre fréquence cardiaque.

Bien sûr, pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.



**Entraînement cardio par excellence, le spinning est l'activité idéale pour perdre du poids et améliorer vos capacités cardio-vasculaires sans les soucis climatiques.**