

# Préparation au Ski et au Snow-board un must!

Pour éviter les accidents encore trop fréquents des sports d'hiver et profiter pleinement des pentes enneigées, que vous soyez un skieur occasionnel ou compétiteur, il est important de bien se préparer 6 à 8 semaines à l'avance. Si vous pratiquez peu d'activités physiques ou sportives pendant l'année, si vous restez une bonne partie de la journée assis, il vaut mieux commencer encore plus tôt.

Le ski, un sport intense avec des répétitions explosives, demande une préparation physique complète et spécifique: endurance et efforts musculaires soutenus.  
Fini l'ascenseur!

## ENDURANCE

Pour développer endurance et capacités cardio-respiratoires, deux types d'efforts physiques:

■ Une activité physique en continu à rythme modéré (vous devez pouvoir parler). Sont conseillés : le vélo, la marche rapide, le *jogging*, le tapis de course, le *stepper* et le *roller* :

au rythme de 2 à 3 fois par semaine commencer par 15 min, 30 min puis de 45 min à 1 heure

■ Des entraînements qui alternent des efforts intenses et brefs, suivis d'un temps égal de récupération : alterner une course rapide, puis relax, de 2 min chacune, corde à sauter, sauts latéraux, monter et descendre les escaliers...

Progresser sur des pentes en fonction des pistes que vous allez dévaler (bleue ? noire?)

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

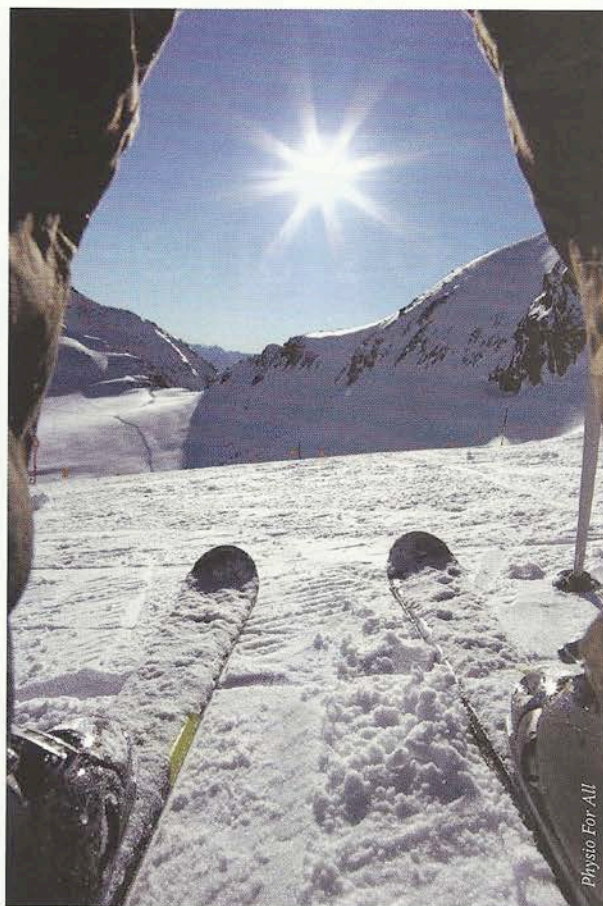
Il permet une meilleure performance et une protection des ligaments. Les accidents de ski les plus fréquents sont les entorses du genou (des ligaments croisés antérieurs et latéraux). Il faut donc développer les muscles les plus sollicités, ceux des membres inférieurs bien sûr (quadriceps et ischio-jambiers), ainsi que ceux de la ceinture pelvienne (les fessiers) et de la sangle abdominale.

- Squats dynamiques : fléchissez et étendez les jambes, en gardant le même écart pied-genoux, dos droit (répétez pendant 15 sec)
- Squats statiques: maintenez la position schuss le plus longtemps possible (10-15 sec)
- Fentes avant (maintenir 15 secs)
- Sautez sur un pied d'avant en arrière, 1 à 5 fois pendant 10-15 sec
- Pas chassés à droite puis à gauche, 1 à 5 fois pendant 10 secondes de chaque côté
- Sur un pied, sautez en croix en variant l'ordre (pendant 10-15 sec)

Reposez vous 30 sec. entre chaque série. Répétez la série 3 fois. Continuez par l'exercice suivant.

Ne pas dépasser 45 degrés de flexion des genoux, gardez le dos droit et respirez !

Pour les sangles pelvienne et abdominale, le dos et les épaules, préférez le travail statique: vous pouvez faire par exemple des ponts, pompes et des exercices de gainage.



Exercices d'EQUILIBRE pour prévenir les chutes et les entorses : restez en équilibre sur une jambe le plus longtemps possible, les yeux fermés ! (en attendant le bus ou au téléphone)

## ETIREMENTS

Après les exercices ou la journée de ski, terminez par des étirements pour s'assouplir et favoriser la récupération. Pour être efficaces, il faut maintenir la tension (non douloureuse) au minimum 30 à 60 sec et répéter 2 à 3 fois.

Pour un programme pré-ski optimal, adapté à vos objectifs et surtout si vous avez des problèmes de genoux ou autres, vous pouvez demander conseil à des spécialistes et kinésithérapeutes

A la station, n'oubliez pas : les règles de sécurité, le port du casque (surtout chez l'enfant, plus amené à être touché à la tête en cas de collision), le réglage des fixations et une bonne hydratation.

BON SKI !

Christine Julien-Laferrière  
Kinésithérapeute  
[www.physio4all.com](http://www.physio4all.com)