

Bien se préparer avant de partir au ski

Les vacances d'hiver sont pour beaucoup synonymes de départ à la montagne et de plaisir dans la pratique du ski. Pourtant, cette joie peut s'avérer risquée pour la santé si l'on ne prend pas un minimum de précautions avant de s'y lancer... Le corps a besoin de se préparer progressivement à l'effort qui lui sera demandé si on ne veut pas qu'il y ait de la casse !



**Pas d'improvisation :
une semaine au ski,
ça se prépare !**

Pourquoi ?



Un corps qui n'est pas habitué à un minimum d'exercice régulier a du mal à se plier aux exigences d'une activité intense et soudaine. La descente d'une piste enneigée fait subir à notre corps une multitude de micro-chocs qui sont autant de micro-traumatismes.

Pour le préparer à cela, il faut tenter d'assouplir et d'étirer au maximum nos tendons.

Comment être prêt ?

Avant le départ, idéalement un ou deux mois avant, il est bon de débiter des sports qui sollicitent les muscles inférieurs et l'endurance : vélo, VTT, roller, natation, course ou marche à pied, exercices de musculation...

● Sans se lancer dans une pratique intensive, on peut commencer à emprunter systématiquement les escaliers à la place de l'ascenseur, descendre des transports une station ou deux avant d'arriver et continuer à pied, faire des petits sauts...



Privilégier les exercices qui font travailler l'équilibre.

Les types d'accidents faute de préparation

Les articulations en première ligne !

Chocs et traumatismes crâniens

Aucune préparation possible, juste ne pas oublier de porter un casque et surtout d'en équiper les enfants !

Attention les yeux !

Dommage collatéral du ski, on peut attraper une ophtalmie des neiges ! Les lunettes s'imposent : la neige réfléchit 85 % des UV.



Foulures ou fractures des chevilles :

Elles vont être très sollicitées. Bien sûr, il faut veiller à la qualité de l'équipement, être correctement chaussé.

Exercices

La nage, où on travaille les battements de pieds sur le dos et sur le ventre.

Déchirures musculaires :

Mollets, épaules, cuisses, muscles sont très actifs au ski. Il faut les renforcer pour éviter les claquages mais également les crampes et les déchirures.

Exercices

Pédaler est bon pour les mollets et les cuisses, la natation est idéale pour se muscler en douceur.

L'entorse du genou :

Elle est de loin la pathologie la plus fréquente en ski alpin : cela représente 1 tiers des accidents ! Sa forme la plus grave est la rupture du ligament croisé intérieur.

Exercices

Debout, bras le long du corps et pieds joints, plier les jambes et effectuer des rotations des genoux en les accompagnant avec les mains. On peut également diriger les genoux fléchis alternativement à droite et à gauche.



Bien choisir ses chaussures, ses vêtements et ses lunettes.

Avant de chausser les skis

1

Faire un quart d'heure d'étirements pour bien chauffer ses muscles.

2

Prendre un bon petit déjeuner et un déjeuner à base de sucres lents (pâtes, riz, pain complet...) et petits en-cas faits de fruits secs

3

Bolre suffisamment d'eau. Attention au vin chaud : il ne réchauffe pas mais fait au contraire chuter la température du corps !

4

Vérifier le bon réglage des fixations.

Après

1

Faire des étirements pour éviter les courbatures après l'effort.

2

Manger chaudement et sans excès.

3

Bien dormir