

Préparation physique à la saison de ski

La pratique du ski nécessite une bonne condition physique.

Une préparation musculaire et cardiaque est indispensable avant de partir sur les pistes.

La pratique d'exercices renforce le système cardio-vasculaire ainsi que les muscles et les tendons, et permet également d'éviter une trop grande fatigue musculaire pouvant provoquer des accidents.

➤ Se préparer au ski... en pratiquant l'intermittent

Vous devez répéter des fractions d'effort intense, entrecoupées par des périodes de récupération réalisées à faible intensité.

- la durée des périodes d'effort est comprise entre 30 s et 4 min.
- la récupération entre les fractions d'effort étant égale ou légèrement inférieure à celle de l'effort, une récupération active à faible intensité entre les répétitions et les séries.

Sports conseillés :

vélo, vtt, natation (*travailler les battements de pieds sur le dos et sur le ventre*), marche rapide (30 min / jour) ou course à pied, roller...

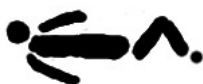
Débuter environ 1 mois avant le départ

2 à 3 séances par semaine sont conseillées.

➤ Quelques mouvements conseillés

Les ischio jambiers

Situés à l'arrière de la cuisse ils permettent la flexion du genou ainsi que sa rotation interne empêchant ainsi sa torsion.



- S'allonger sur le dos, les jambes pliées, genoux fléchis, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps.
- Décoller les fesses du sol en poussant à fond sur les pieds et redescendre.
- Maintenir cette position pendant quelques secondes puis ramener le bassin au niveau du sol.
- Refaire l'exercice entre 5 et 10 fois.

Les quadriceps

Situés à l'avant de la cuisse.



- Se placer le dos appuyé contre un mur, les genoux fléchis à 90°, comme si vous étiez assis sur une chaise.
- Contracter les abdominaux et rentrer le ventre.
- Rester dans cette position 30 s puis 1 min, et prolonger la durée de 30 s à chaque fois.

Les abdominaux

Travailler le Grand droit
Aussi appelé « le crunch ».



- S'allonger sur le dos, genoux fléchis, bras croisés sur la poitrine ou mains derrière les oreilles, regard fixé au plafond.
- Remonter le tronc en décollant les épaules du sol jusqu'au milieu du dos, puis redescendre lentement, sans déposer la tête.
- Faire 2 à 4 séries de 10 répétitions, avec 1 min de repos entre chaque série.

Travailler les Obliques



- Toujours allongé sur le dos, genou droit fléchi, la cheville de la jambe gauche est posée dessus.
- Mains derrière la tête, ramener le coude droit vers le genou gauche.
- Réaliser 5 mouvements de suite vers le même genou, puis changer.
- Faire 2 à 4 séries, avec 1 min de repos.

Travailler son équilibre



- Debout, en équilibre sur un pied, le tronc bien droit, tenir des deux mains un poids léger bras tendus devant.
- Effectuer 4 sauts d'un quart de tour, soit 1 tour, sur chaque jambe.
- Faire 5 tours pour chaque jambe. Si vous êtes à l'aise, fermer les yeux.
- À quatre pattes, tendre une jambe et simultanément le bras opposé. Maintenir la position 10 s, puis changer de diagonale.
- Faire 5 séries de 10 s de contraction statique sur chaque jambe.

Exercices pour le dos



- Effectuer des flexions du tronc en avant, puis remonter doucement en déroulant la colonne vertébrale.
 - À partir de la station debout, effectuer des montées de genoux. Sans forcer au début.
 - Ensuite faire comme si le genou venait toucher le menton.
- Attention à garder le dos et la tête bien droits.

Étirement
Les ischio jambiers



- Assis au sol, jambes tendues, descendre doucement le tronc et saisir vos pieds.
- Tirer les pointes vers vous en gardant bien les genoux plaqués au sol.
- Maintenir la position 6 secondes.
- Faire 10 répétitions.

Étirement
Adducteurs



- Assis, le dos bien droit, les jambes fléchies et les plantes de pied l'une contre l'autre, proches du bassin, en position « lotus ».
- En vous aidant de vos coudes, écarter doucement vos genoux vers le bas.
- Maintenir 6 secondes en soufflant doucement.
- Faire 10 répétitions.

Assouplissements



- Allongé au sol, s'enrouler d'avant en arrière.
- Même chose, mais les jambes tendues ou semi-tendues avec l'intention d'aller mettre les pointes de pied au sol.

Sites :

http://www.skiinfo.fr/actualites/a/580807/préparation-physique-avant-la-saison-de-ski?utm_campaign=2013-10-10&utm_source=newsletter&utm_medium=article_2_link

<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/3704-bien-se-preparer-pour-le-ski-les-sports-a-pratiquer>

<http://sante-az.aufeminin.com/sports/preparation-au-ski-d10767s32233.html>

Article réalisé par Jean-Marie Petit