

# 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.

- 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 les Obliques**



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=newletter&utm\\_medium=article\\_2\\_link](http://www.skiinfo.fr/actualites/a/580807/préparation-physique-avant-la-saison-de-ski?utm_campaign=2013-10-10&utm_source=newletter&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