

Quelques changements de rythme et de façon de vivre sont nécessaires avant un séjour à la montagne pour faire du ski. Il est bon de se rappeler que les accidents :

Sont plus fréquents le premier jour, par manque de préparation physique et de concentration sur le niveau de difficulté du ski, et le dernier jour par excès de confiance et surtout de fatigue...

Sont de plus en plus dangereux car le matériel est de plus en plus performant. Il permet de se rendre rapidement sur des pistes difficiles et d'atteindre des vitesses de plus en plus élevées.

Ne sont plus uniquement l'apanage du membre inférieur mais également dans les mêmes proportions la colonne vertébrale, la tête et le membre supérieur surtout le pouce et l'épaule.

Donc avant de s'élancer sur les pistes avec les bases techniques acquises et nécessaires, il est souhaitable de préparer son corps.

Un mois avant le départ, se forcer à marcher plus, descendre une station de métro avant l'arrivée, faire les courses sans prendre la voiture, ne plus prendre les ascenseurs mais les escaliers en ajoutant un à deux étages supplémentaires par jour.

Ceci permettra de renforcer la musculature des cuisses et des jambes et aussi de stimuler et de préparer l'appareil cardiovasculaire aux efforts qui vont lui être demandé (sport et adaptation à l'altitude).

En fonction de l'exercice sportif pratiqué ou non durant l'année, les exercices de préparation à la maison seront à effectuer de 5 à au moins 3 fois par semaine.

Nous faisons volontairement travailler membres inférieurs et supérieurs en même temps afin de réveiller une coordination essentielle dans les sports de glisse.

Debout, buste droit les bras tendus à l'horizontale, pieds écartés de la largeur des épaules, descendre en pliant les genoux de plus en plus bas et en gardant les bras tendus ouvrir et fermer les mains.

Il faut commencer par plier les genoux à 45 60 degrés sur les 30 premiers mouvements, puis de 60 90 degrés sur les 30 suivants, et faire 2 séries de 20 mouvements en descendant au maximum de ses possibilités.

→ Cet exercice permet de travailler les cuisses, la musculature des avant-bras et des épaules et de façon importante l'appareil cardiovasculaire, il faut s'arrêter 15 secondes entre chaque série.

Dans la même position de départ, il faudra monter sur la pointe des pieds, en ramenant les mains au niveau de la poitrine coudes passant derrière les épaules (exercice de « ramer »).

Faire 5 séries de 20 mouvements.

Debout en position de fente avant, passer d'un genou fléchi l'autre tendu à la position opposée en descendant de plus en plus bas sur le genou qui se fléchit.

Pendant ce temps, on prend dans les mains de façon symétrique des objets de masse modérée (livres, bouteilles d'eau minérale plus ou moins remplies ou haltères)

Puis, les bras s'élèveront alternativement vers l'avant, et on changera de pied avant à chaque série (marche avec des skis et bâtons ».que l'on élèvera latéralement alternativement à droite et à gauche.

Faire 5 à 10 séries de 10 à 20 mouvements.







Puis prendre une chaise ou un tabouret, se positionner latéralement pour s'en servir pour conserver l'équilibre si nécessaire, tendre une jambe en avant sans poser le pied au sol et descendre en pliant le genou opposé, commencer par une série de 10 exercices en alternant pour arriver à 3 en fin de préparation. Cet exercice est très difficile.

Toujours avec le tabouret, mettre un pied sur le centre de l'assise et s'élever en tendant le genou (excellent pour les cuisses et le galbe des fessiers).

Faire alternativement 2 séries de cet exercice pour arriver à 5 en fin de préparation.

Pour l'endurance : Le dossier sans siège : s'adosser à un mur en pliant les genoux à 90°, pendant cet exercice on lire un rapport, le journal regarder la télévision il n'est pas forcément nécessaire de le faire pendant la séance de préparation.

Au début, il faut essayer de tenir 1 minute en fin de préparation, la durée doit être de 5 et 10 minutes sans problème.

Dans cette position du dossier sans siège, on peut pour que le temps paraisse moins long travailler le dos et les membres supérieurs.

→ mettre les coudes à hauteur des épaules latéralement, coller les triceps contre le mur et propulser le buste en avant en poussant sur le mur avec les bras en serrant les omoplates (travail des spinaux et des épaules).

→ garder les coudes au corps bras tendus prendre dans les mains de façon symétrique des objets de masse modérée (livres, bouteilles d'eau minérale plus ou moins remplies ou haltères) et faire des flexions de coude afin de travailler épaules et bras.

Pour les plus entraînés, il est possible de faire les exercices sans même se coller complètement contre le mur (sauf celui du repousser évidemment).

Se positionner face à un mur bras tendus paume des mains appuyées et des séries de flexion extension des coudes en soufflant, pour renforcer les épaules (pectoraux) et les bras (triceps).

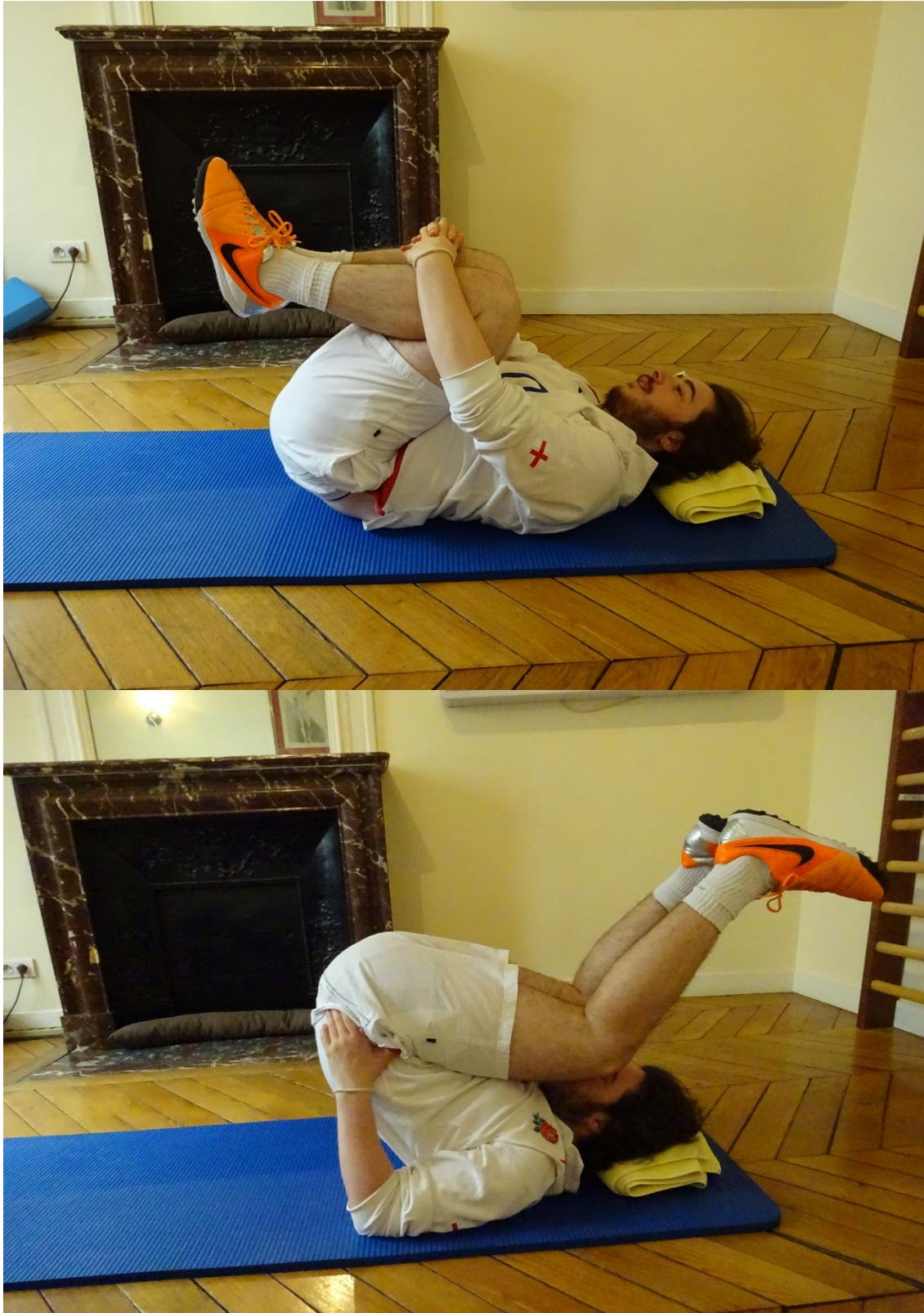
Faire 5 à 10 séries de 10 mouvements.

Il est souhaitable de faire travailler ses abdominaux, dans le cas du ski, nous préconisons le travail jambes sur tronc qui fait travailler les cuisses :

Pédalages 5 minutes couché sur le dos, tête décollée ventre rentré en respirant.

Faire de 2 à 5 séries de 30 battements, ciseaux.

Il est essentiel lors de ces exercices que la région lombaire soit collée au sol.







Il faut faire quelques étirements :

Pour améliorer la qualité musculaire, prévenir les claquages, éviter les courbatures

Préparer ligaments et tendons à des contraintes importantes lors du ski en stimulant les capteurs neuro articulaires et neuromusculaires.

Poser un pied jambe tendue sur une table ou toute autre surface située environ à hauteur de son propre bassin, et en soufflant tirer les orteils et la pointe des pieds vers soi garder le genou tendu et avancer l'hémi bassin opposé en pliant la jambe d'appui.

Effectuer cet exercice une 20aine de fois de chaque côté.

Cet exercice est à faire après la journée de ski. ++

S'appuyer sur un dossier de chaise contre un mur, prendre avec sa main droite son pied droit lorsque le genou est plié et que le talon est proche de la fesse, en pliant le buste en avant tirer le genou et le pied en arrière et vers le haut et l'intérieur.

Alterner une 20aine de fois de chaque côté.

Cet exercice est à faire après la journée de ski. ++

Ces mouvements sont à effectuer lentement et la position maximale atteinte doit être maintenue 6 à 10 secondes.

Cette liste n'est pas exhaustive, les exercices peuvent tous être faits sans contre-indication particulière et permettent d'arriver sans appréhension pour sa semaine de ski de loisir.

Vous pourrez alors profiter pleinement en restant prudent et conscient que la compétition nécessite un entraînement différent.