

L'échauffement sur les pistes

Que l'on soit un complet débutant ou bien un skieur expérimenté ou même professionnel, et quel que soit son âge, il faut s'échauffer avant de se lancer sur les pistes !

Même si l'on peut être tenté de faire sa première descente aussitôt débarqué du télésiège, zapper l'échauffement n'est vraiment pas recommandé.

Pourquoi l'échauffement est-il indispensable ?

Le ski est un sport qui met le corps à rude épreuve, même celui des skieurs réguliers. À l'exception d'une petite pause dans un restaurant d'altitude, la plupart des skieurs passent la journée entière sur les pistes, et ils sont malheureusement nombreux à ne pas songer une seconde à s'échauffer avant de démarrer leur première descente. L'échauffement est pourtant l'étape préparatoire la plus importante de n'importe quel sport, y compris le ski. C'est pourquoi vous devriez vraiment éviter de skier sans passer par cette étape. Dans le cas précis du ski, cela permet également d'**échauffer le corps et de l'assouplir** lors des froides journées d'hiver.

Non seulement il stimule votre circulation sanguine, mais un rapide échauffement avant votre première descente prépare votre corps aux efforts que vous allez lui demander. C'est pourquoi vous échauffer **réduit les risques de blessures** ainsi que la probabilité de souffrir de courbatures le jour suivant. De plus, un skieur échauffé est plus efficace et performant, et s'amuse encore plus sur les pistes. Il est particulièrement important de stimuler les groupes musculaires qui seront les plus sollicités. Et vous pouvez le faire grâce à des exercices ciblés.

Quels sont les avantages de l'échauffement pour le corps ?

Le fait de connaître l'effet d'un échauffement sur le corps aide à comprendre l'utilité de ces exercices. Les mouvements que vous effectuez lors d'un échauffement provoquent l'augmentation de votre température corporelle, de votre fréquence cardiaque et de votre pouls. Résultat ? **Le sang circule mieux dans vos muscles** ce qui signifie qu'ils sont approvisionnés plus rapidement en oxygène et en nutriments tels que les minéraux et les carbohydrates.

Par ailleurs, grâce à l'échauffement, le corps élimine plus efficacement les toxines produites pendant l'activité physique. Cela permet de prévenir l'excès de substances acides dans les muscles, reconnaissable notamment à la **sensation de brûlure dans les cuisses**.

Enfin, l'échauffement prépare les articulations aux efforts qu'elles devront fournir sur les pistes en stimulant la production de liquide synovial, dont le rôle est d'amortir les chocs et d'empêcher l'usure des articulations.

S'échauffer n'est pas uniquement pour le corps, puisqu'il aide à se préparer mentalement. De simples exercices d'échauffement envoient des stimuli au cerveau, lui indiquant qu'une activité physique s'apprête à commencer et qu'il va falloir se concentrer.

Nous vous recommandons d'effectuer des exercices d'échauffement après le déjeuner ou même lorsque vous faites une petite pause sur les pistes, pour une reprise tout en douceur.

Exercices sur les pistes : se préparer à une bonne journée de ski

S'échauffer efficacement est **rapide et facile**, et vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'exercices à réaliser **avant de vous lancer sur les pistes**, par exemple à l'arrivée du télésiège, en haut de la première pente que vous avez l'intention de descendre. Chaque exercice consiste à **répéter un mouvement précis entre 5 et 10 fois** et ne dure que quelques minutes.

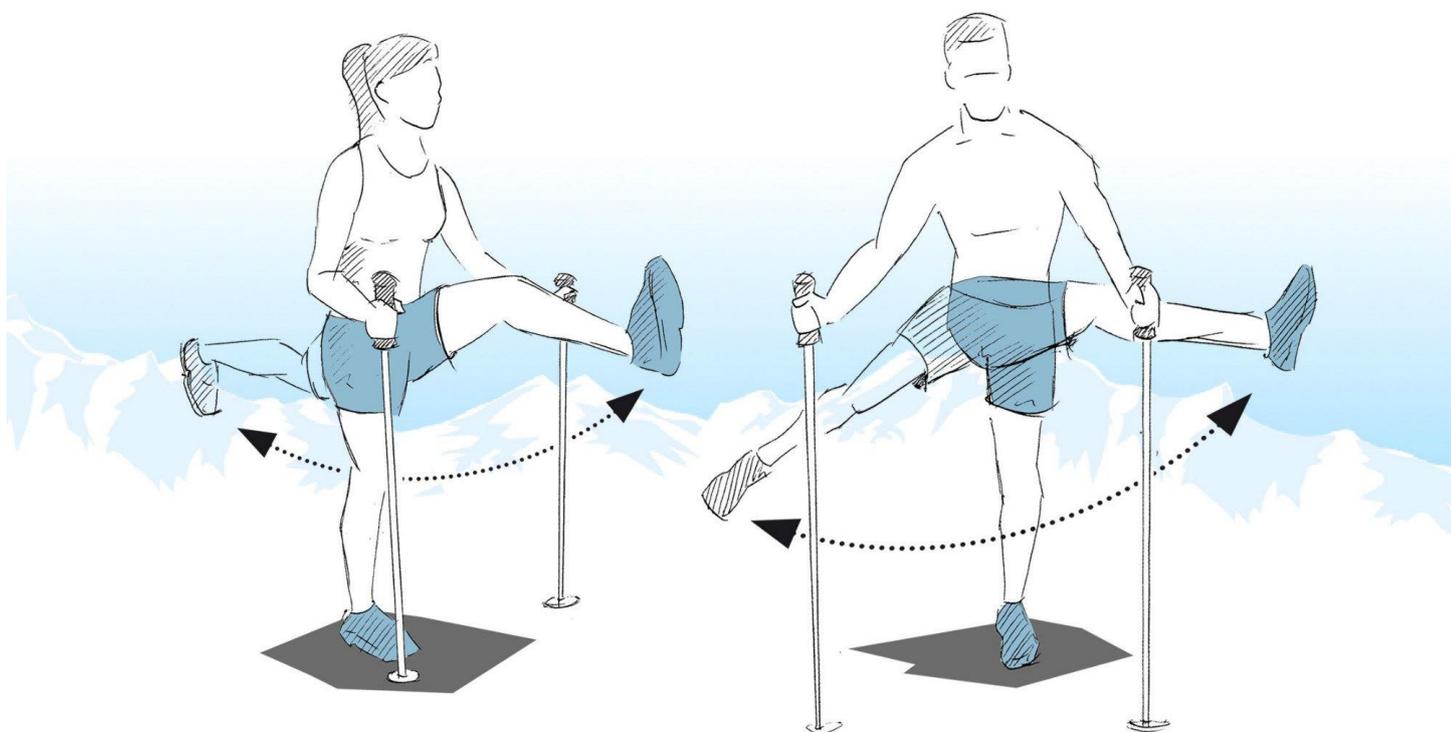
Assouplissements - Cercles avec les bras et balancement des jambes

Faire des cercles avec vos bras et balancer vos jambes sont ce qu'on appelle des **exercices de « mobilisation »**. Ces mouvements sont excellents pour assouplir les épaules et les hanches.

Pour échauffer vos bras, tenez-vous debout, les pieds dans l'alignement de vos épaules. Commencer à faire des cercles avec vos bras, d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière. Essayez de faire 10 rotations dans chaque sens. Vous pouvez choisir d'effectuer l'exercice pour les deux bras simultanément ou bien alternativement.

Si vous souhaitez travailler votre coordination, essayez de faire tourner vos bras simultanément dans la direction opposée. Cet exercice est particulièrement efficace pour réchauffer des doigts engourdis, car il stimule la circulation sanguine d'une extrémité à l'autre du bras.

Pour activer les muscles de vos jambes, balancez-les d'avant en arrière. Si vous avez du mal à garder votre équilibre, appuyez-vous sur vos bâtons de ski.



Balancer les jambes aide à assouplir les muscles des jambes

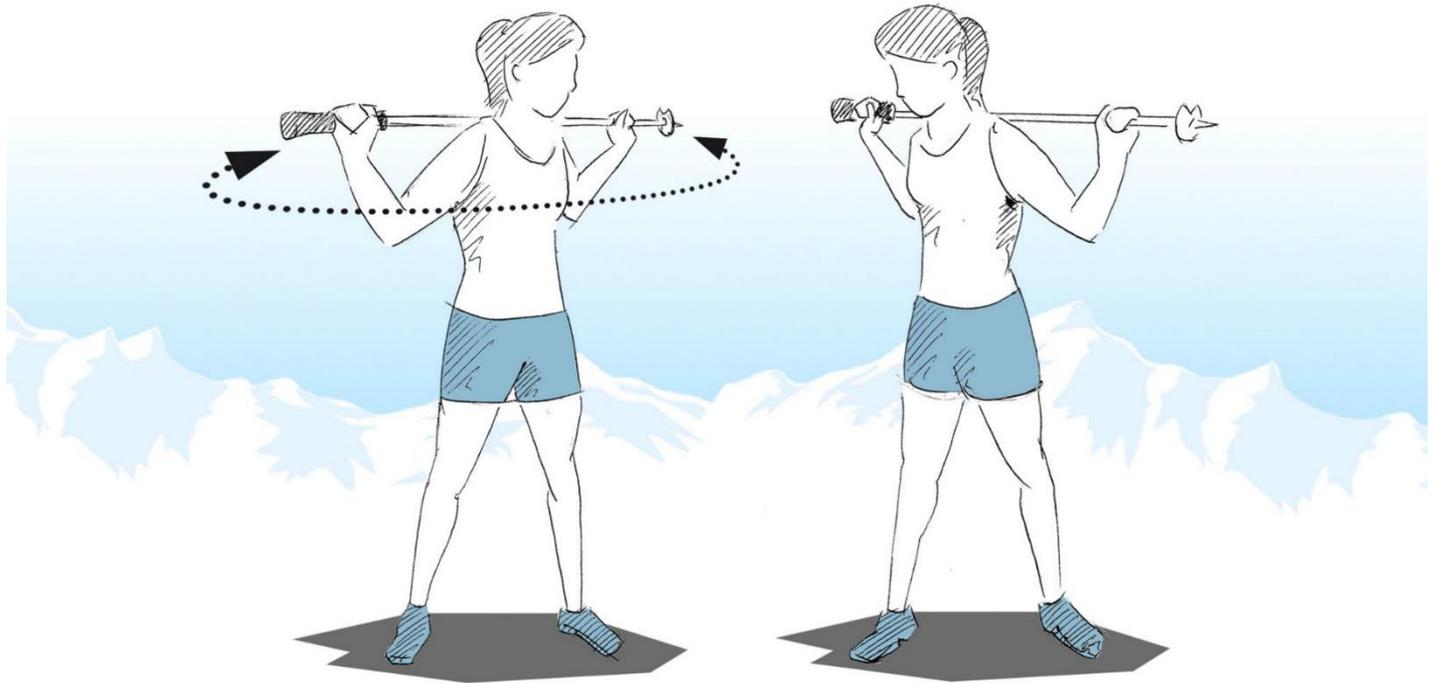
Pour un exercice plus intense, vous pouvez balancer vos jambes de droite à gauche. Le poids de vos chaussures de ski en renforcera l'efficacité.

La force réside au centre - Rotation des hanches et du torse

Activer le centre de votre corps est aussi important qu'échauffer correctement vos bras et vos jambes, car c'est lui qui est le garant de votre stabilité lorsque vous skiez.

Commencez cet exercice en vous positionnant debout, les pieds dans le prolongement de vos épaules, et mettez vos mains sur vos hanches. C'est la meilleure façon d'effectuer des cercles avec vos hanches, et plus ils sont larges, plus l'exercice sera efficace. Et n'oubliez pas de faire des rotations dans les deux sens !

Il existe un exercice similaire pour le torse. Prenez simplement vos bâtons de ski et posez-les sur vos épaules, contre votre nuque. Tenez les bâtons tout en pivotant votre torse autant que possible à droite puis à gauche.



Le centre du corps peut être échauffé efficacement grâce aux rotations du torse

Si vous n'avez pas de bâtons de ski sous la main, vous pouvez tout de même échauffer votre torse. Tendez vos bras de chaque côté et penchez-vous en avant. Une fois dans cette position, pivotez votre torse de façon à toucher votre pied gauche avec votre main droite. Faites la même chose de l'autre côté et répétez l'exercice.

Les classiques - Squats

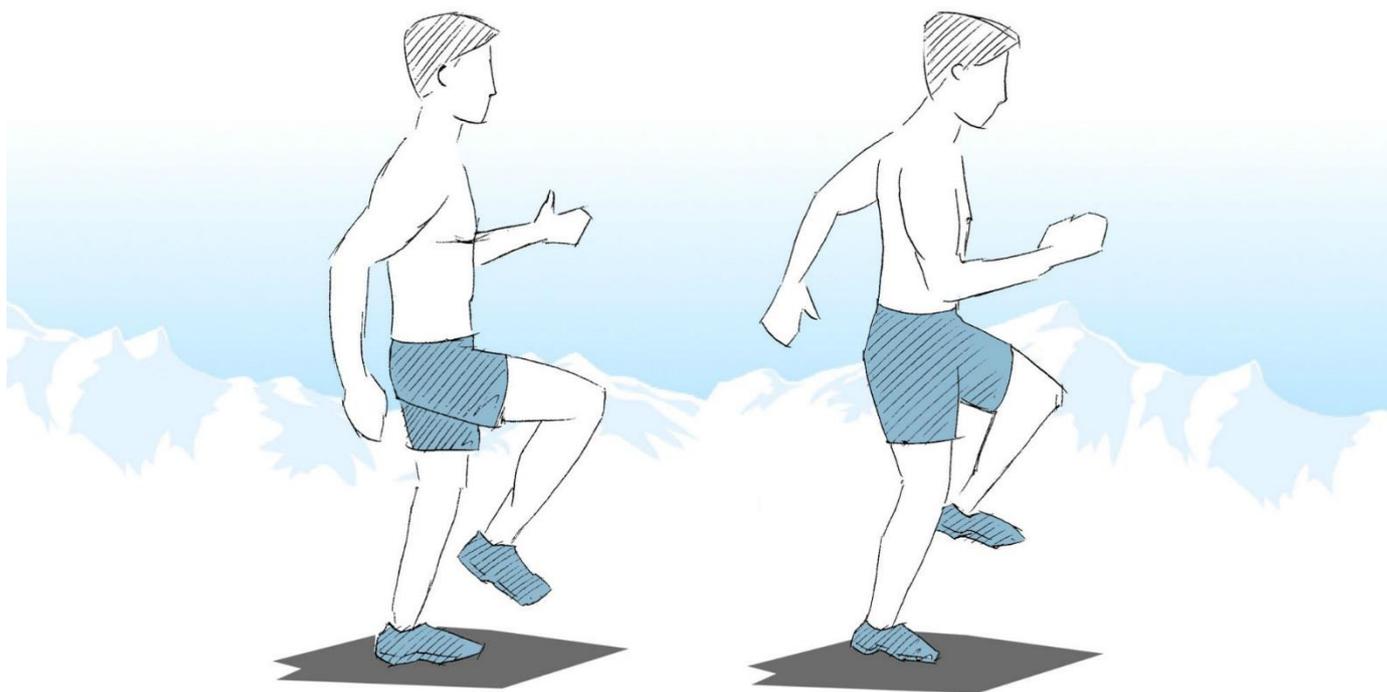


Lorsque vous skiez, vos jambes sont sérieusement sollicitées. C'est pourquoi leur échauffement est crucial, et **les squats sont un bon classique** pour cela.

Débutez cet exercice debout, les pieds à peu près dans l'alignement de vos épaules. Descendez le plus bas possible jusqu'à atteindre une position basse de squat. Cet exercice est particulièrement efficace pour activer les cuisses, et pour être sûr de faire de bons squats, faites attention à ce que vos genoux soient toujours derrière vos orteils. Si le nombre de squats à effectuer dépend de votre condition physique, un minimum de 10 squats est recommandé.

Vous pouvez varier l'exercice, par exemple en maintenant la position de squat pendant 20 secondes, ou en vous balançant légèrement d'avant en arrière. Vous pouvez aussi reproduire le mouvement effectué lors d'un virage sur la piste.

En route ! - Marcher sur place

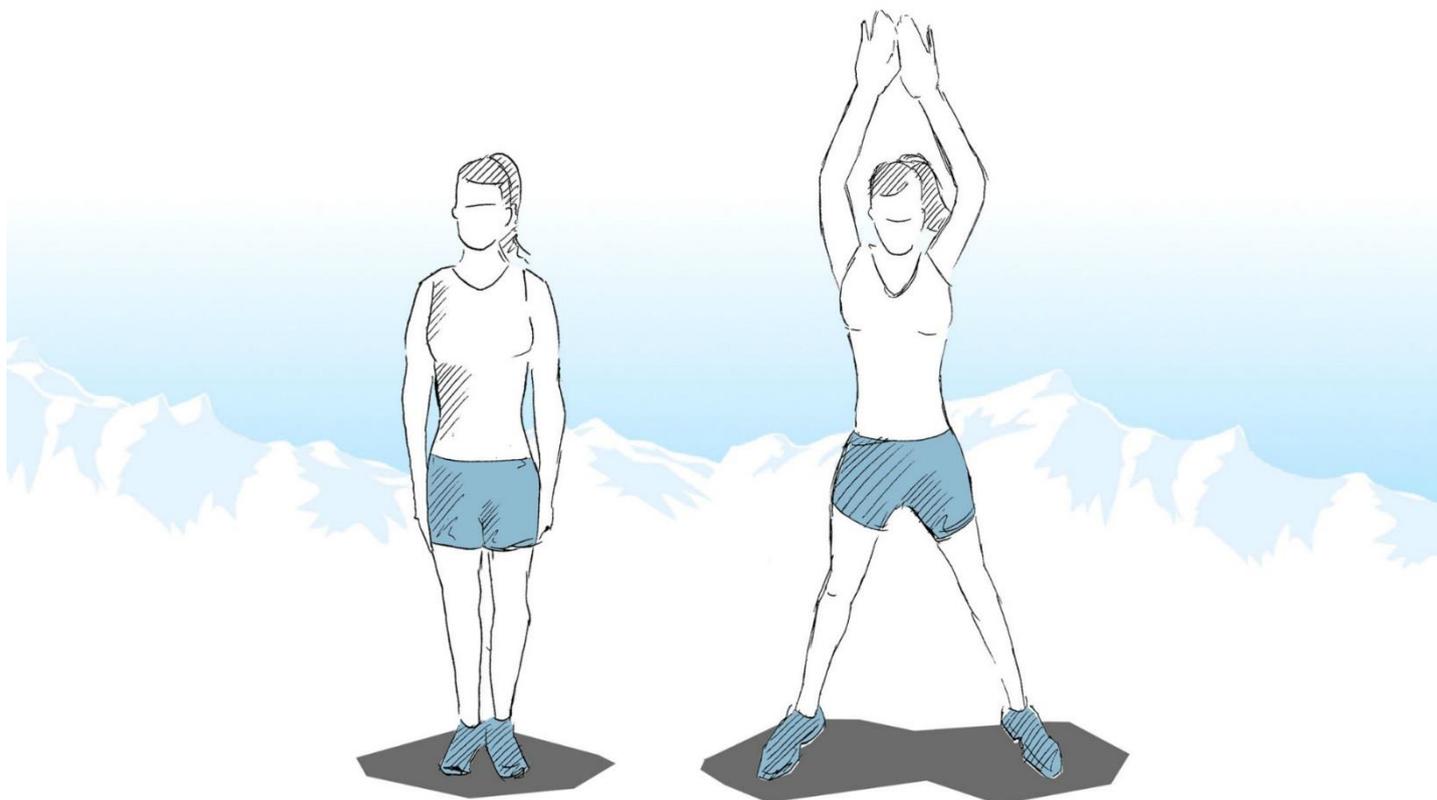


Marcher sur place est parfait pour réveiller les muscles des jambes

Marcher sur place contribue à **échauffer vos membres inférieurs**. Lors de cet exercice, levez successivement la jambe droite et la jambe gauche pendant 20 à 30 secondes. Pour un exercice efficace, assurez-vous de lever suffisamment les jambes, idéalement jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol.

Pour un exercice plus intense, effectuez-le skis aux pieds ou bien à une fréquence plus importante. N'hésitez pas à utiliser vos bâtons de ski pour plus de stabilité et faites en sorte que la partie supérieure de votre corps soit bien droite, tout au long de l'exercice.

Jumping jacks



Les jumping jacks sont parfaits pour vous aider à vous préparer pour les pistes

Les jumping jacks sont l'exercice idéal pour **stimuler le rythme cardiaque**. Pour commencer cet exercice, mettez-vous debout pieds serrés et les bras le long du corps. Puis sautez et écartez les jambes avant de revenir en sautant à la position initiale. Vos jambes doivent être écartées plus largement que vos épaules. En même temps que vous écartez vos jambes, tapez dans vos mains au dessus de votre tête. Lorsque vous revenez à la position initiale, ramenez vos bras le long du corps.

Exercices pour être prêt physiquement

Nous ne pouvons que vous recommander de développer ou de renforcer votre condition physique pour préparer votre reprise du ski. Commencez par des **exercices d'endurance simples** tels que le jogging, la randonnée ou la marche rapide.

Une fois que vous avez atteint un certain niveau de forme physique, vous pouvez passer à l'étape suivante : l'entraînement en vue du ski. Les écoles de ski proposent d'ailleurs souvent leur propre programme de fitness mais vous n'êtes pas obligé de le suivre. En effet, vous pouvez effectuer la plupart de ces exercices chez vous, avant votre séjour aux sports d'hiver.

Chose importante, il faut **bien vous échauffer avant de débiter toute séance** d'entraînement. Vous pouvez par exemple commencer par quelques minutes de saut à la corde ou de jogging, et conclure par quelques mouvements de stretching (ou étirements). Votre corps sera alors prêt pour une bonne séance de préparation physique.

En ski, trois groupes musculaires sont particulièrement mis à contribution : les muscles des jambes, ceux de l'abdomen et ceux du dos. Les **jambes** sont très sollicitées à cause de la position de flexion quasi permanente sur les skis. Les **muscles abdominaux**, eux sont mobilisés en particulier dans les virages – et changements de direction en général – pour assurer la stabilité du corps. Enfin, un **dos musclé** renforce l'ensemble du tronc et réduit le risque de blessure à la colonne vertébrale.

Les exercices suivants préparent tous ces muscles de façon idéale pour une bonne reprise du ski.

Musculation des mollets

Il existe un exercice très simple pour préparer vos mollets à la reprise : dressez-vous sur la pointe des pieds. Maintenez cette position pendant 2 à 3 secondes avant de reposer vos talons sur le sol. Faites 3 séries de 20 extensions.

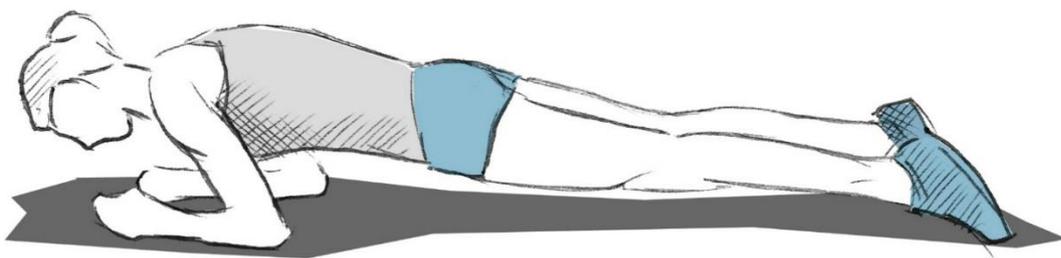
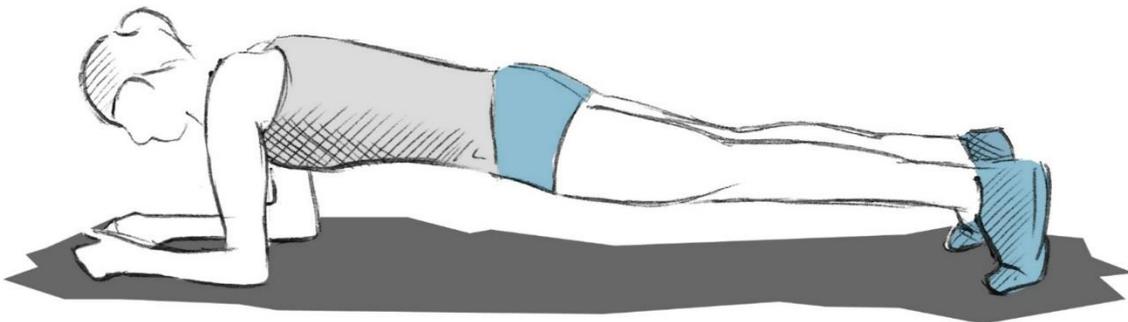
Alternatives : Dans un escalier, choisissez une marche et tournez-vous face à la pente. Mettez-vous ensuite en équilibre sur les talons, tout au bord de la marche. Puis placez-vous cette fois-ci face à l'escalier, toujours au bord de la marche, et dressez-vous sur la pointe des pieds. Comme pour l'exercice précédent, effectuez 3 séries de 20 répétitions.

Renforcement des abdominaux

Les muscles abdominaux peuvent être renforcés tout comme les muscles des cuisses avec des exercices très simples : les "sit-ups" d'une part et la planche d'autre part.

Les **sit-ups** consistent à passer de la position allongée sur le dos à la position assise en redressant le haut du corps sans s'aider de ses mains ou ses bras. Pour **faire la planche**, appuyez-vous sur les coudes, bras fléchis ou sur les mains, bras tendues, et maintenez cette position horizontale sans flancher. Commencez par 20 à 30 secondes, puis essayez de passer à 1, puis 2 minutes.

Pour un travail plus intensif, la planche peut être effectuée avec une petite variante : une fois que vous êtes en position, ces exercices bien effectués garantissent une excellente préparation des abdominaux à la reprise du ski.



La planche avant-arrière est également un bon exercice pour renforcer les abdominaux