

## Pour ne pas rentrer du ski avec un plâtre

Article paru dans l'édition du 15.01.11

**Quelques conseils de spécialistes pour se préparer physiquement avant les vacances à la neige**

**P**our vos vacances à la neige, vous avez déjà tout organisé : les billets de train, la location d'appartement, et même les réservations de matériel de ski. Tout sauf... votre préparation physique. Grave erreur. Durant l'hiver 2009-2010, 106 400 personnes se sont blessées en dévalant les pentes des stations françaises.

« *Trois pics d'accidents sont enregistrés durant une semaine de vacances type, explique le médecin Alain Simon, spécialiste en traumatologie du sport. Le premier jour, quand le skieur se lance en étant trop fatigué et trop peu préparé, le troisième jour, quand il prend trop d'assurance, et enfin le dernier jour, quand la fatigue est là mais qu'on veut amortir son forfait jusqu'au bout.* » Les vacances de février démarrant dans peu de temps, voici quelques conseils d'experts pour être prêt physiquement avant de dévaler les pistes.

**Des exercices chez soi** C'est la formule la plus économique mais qui demande le plus de courage. Il s'agit de « *se déverrouiller sans pour autant en faire trop et se faire mal* », prévient Antoine Dénériaz, ancien champion olympique de descente. Pour le docteur Alain Simon, « *comme il est un peu tard, le premier conseil serait de monter tous les escaliers que l'on rencontre, au travail, dans les transports... pour muscler quadriceps, mollets et fessiers.* »

Deuxième conseil : faire des abdos et quelques pompes, un jour sur deux, « *pour favoriser le maintien et éviter l'affaissement et le mal de dos* ». Enfin, réaliser « *un exercice extraordinaire : la chaise* ». Il s'agit de se mettre dos au mur, de fléchir les jambes pour s'asseoir sur une chaise invisible et de tenir autant que l'on peut. Si vous manquez d'entrain, le site [Tourisme-haute-savoie.com](http://Tourisme-haute-savoie.com) propose un programme tout tracé de « *préparation pour une saison réussie* ».

**Avec un coach ou en club** C'est une solution plus simple mais plus onéreuse : recourir à un coach privé (compter 45 à 80 euros de l'heure). Une astuce, cependant, pour faire baisser ces prix, grâce au crédit d'impôt si cette personne est agréée « *service à la personne* ». C'est le cas d'Alice Geffard, coach à domicile à Caen (Calvados). « *Je conseille aux sédentaires deux séances par semaine pour préparer principalement les cuisses et les abdos, explique-t-elle. Les confirmés ne feront, eux, qu'une séance hebdomadaire. Ils travailleront la proprioception en renforçant les réflexes afin de mieux gérer les appuis en sols accidentés et la pliométrie pour mieux encaisser les bosses.* »

L'autre solution est de participer à des cours collectifs. Le marché étant porteur, un grand nombre d'enseignes de gym se sont engouffrées dans la brèche. Dans les Waou Club Med Gym, la formation « *snowfit* » prépare les Franciliens aux pentes neigeuses. Mais il faut être abonné (1 250 euros l'année ou 275 euros pour un mois). La chaîne Lady Fitness inaugure également cette année un « *circuit spécial glisse* », à réaliser sur différentes « *machines* » favorisant la musculation et l'entraînement du coeur à l'effort. L'accès est gratuit pour les membres (650 euros par an), mais il est possible d'acheter 25 séances de « *circuit glisse* » pour 250 euros.

**Étirements et fixations** A l'image des Scandinaves, de plus en plus de stations et d'hôtels proposent un réveil musculaire. Quelques minutes suffisent. « *On peut s'étirer comme on le fait naturellement le matin dans le lit puis faire travailler en douceur toutes les articulations qui vont être sollicitées : décoller les talons l'un après l'autre, monter les genoux vers la poitrine, mobiliser le cou, les poignets, le bassin* », explique le coach sportif Sylvie Alonso. Mais ce n'est pas tout. Une fois la journée finie, le médecin du sport Marc Giaoui, du Centre médico-chirurgical Paris V, préconise « *5 à 10 minutes d'étirement, en prenant des postures de 40 à 50 secondes en évitant les à-coups* ». On peut ainsi « *s'allonger et essayer de toucher ses pieds avec ses mains* », explique-t-il. Poser ses paumes contre le mur, bras tendus, et éloigner doucement ses pieds en cherchant à poser les talons au sol. Puis, pour conclure, « *s'allonger sur le sol et enrrouler le dos jusqu'à ce que les genoux atteignent le niveau de la tête* ».

Enfin, en louant ou en faisant vérifier vos skis, demandez au technicien de bien ajuster les fixations. Plus d'une entorse du genou sur deux est causée par un mauvais réglage (trop lâche ou trop serrée), selon l'Association des médecins de montagne. « *N'oubliez pas que vous êtes là pour le plaisir* », ajoute le docteur Alain Simon, qui « *conseille de ne skier que quand on le sent* » et de ne pas prendre trop de risques « *en voulant à tout prix amortir le forfait* ».

**Laure Belot et Martine Picouët**

