

## 9 EXERCICES UTILES POUR PREPARER SON SEJOUR DE SKI ALPIN

Prévoir un mois de préparation avant votre séjour. Effectuer ce programme deux fois par semaine.

### TONIFICATION MUSCULAIRE



Exercice n°1: **LA CHAISE**

L'angle du genou est de 90° mais peut être réduit s'il existe des douleurs ou pathologies rotuliennes. Maintenir 30 sec, le faire 4 fois. Augmenter de 15 sec chaque semaine si le pallier précédent est réussi.



Exercice n°2: **LA FENTE AVANT**

Descendre lentement le genou de la jambe arrière, tout en gardant le dos droit en regardant vers l'avant. Remonter doucement. Répéter 10 fois. Alternier jambe droite/ jambe gauche. Augmenter le nombre de répétitions de 5 par semaine si le pallier précédent est réussi.



### Exercice 3: **Le pont fessier**

Installé sur le dos, les mains à plat sur le sol, décoller les fesses. Maintenir 10s, répéter 5 fois. Augmenter la durée de maintien de 5s par semaine si le pallier précédent est réussi. Possibilité de le faire sur une jambe et/ou en ajoutant un poids sur le ventre



### Exercice 4 : **Gainage ventral**

Maintenir 30 sec, le faire 4 fois.

## TRAVAIL D'EQUILIBRE

### Exercice 5:

Appui monopodal simple genou tendu et légèrement fléchi ou lever un bras alternativement, passer un ballon entre la gauche et la droite. Yeux ouverts, yeux fermés. 4 séries de 15 sec.



## CARDIOTRAINING

### Exercice 6: **Course à pied avec « interval training »**

L'utilisation d'un cardio-fréquencemètre est idéale pour jauger le niveau de pulsations.

Echauffement 10 mn 70-75% Fréquence cardiaque maximale  
30 sec rapides (à plus de 95% fréquence cardiaque maximale) / 30 sec lentes  
Semaine 1 : 1 série de 5  
Semaine 2 : 2 séries de 5, récupération 1 mn entre les séries  
Semaine 3 : 2 séries de 7, récupération 1 mn entre les séries  
Semaine 4 : 2 séries de 10, récupération 1 mn entre les séries  
Retour au calme : 10 mn 70-75% Fréquence cardiaque maximale

## STRETCHING

Maintenir la position 10 à 20 sec. Le répéter 4 fois.



Exercice 7: **Quadriceps**



Exercice 8 : **Ischio-jambiers**



Exercice 9 : **Triceps sural**

**POUR RAPPEL :**

1/ L'altitude diminue la pression en oxygène. Il convient d'autant plus de respecter fatigue et manque de sommeil, de suivre une diététique la plus sportive possible... Les accidents surviennent volontiers en fin de matinée ou fin de journée.

2/ Le genou reste l'articulation la plus atteinte en ski alpin avec la rupture du ligament croisé antérieur du genou.

La femme est plus touchée que l'homme. Les périodes pré-ovulatoire et ovulatoire semblent plus propices à la rupture du ligament croisé antérieur du genou selon certains auteurs (LEFEVRE et coll, 2013).

3/ Le bon réglage des fixations reste également primordial. La norme NF X50-007 NF X50-007 garantit la qualité des magasins de locations.

4/ 10 règles d'or de l'activité physique, Club des cardiologues du sport

Je signale à mon docteur toute douleur à la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° ou > 30° et lors des pics de pollution.

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

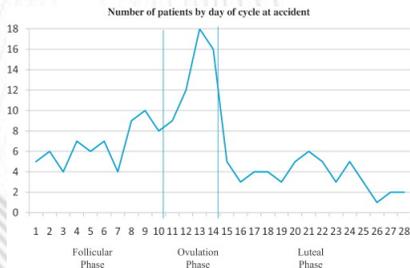
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite toute automédication en général.

Je ne fais jamais de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.

**En espérant que ces quelques conseils puissent vous aider,**

**L'équipe de DROUOT vous souhaite de très bonnes vacances !**



LEFEVRE et coll, *Revue de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique*, Volume 99, Septembre 2013, Pages 476-481.