

# LE SKI-EXTRA! POUR UNE SAISON DE SKI RÉUSSIE....

**Auteur**

Jonathan Gervais-Hupé, physiothérapeute

**Préparation physique**

L'été terminé, plusieurs d'entre vous songent déjà à leur saison de ski et attendent avec impatience la première bordée de neige. Afin de profiter pleinement des joies du ski, il est primordial de bien se réchauffer et s'étirer au début et à la fin de chaque journée de ski. Ainsi, en effectuant des exercices avant votre première descente, vous réchauffez vos muscles et vos articulations, les préparant à l'activité physique. Le corps sera donc prêt à répondre aux efforts qu'exige le ski, diminuant ainsi les risques de blessures. De plus, des exercices d'étirement effectués suite à la dernière descente aident les muscles à récupérer et à être prêt, dès le lendemain, pour une autre journée de ski réussie.

Voici donc quelques exercices simples et rapides pouvant être effectués au pied des pentes au début et à la fin d'une journée:

<p><u>Exercices d'étirement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir l'étirement pendant 20 secondes.</li> <li>• A effectuer au début et à la fin de la journée.</li> </ul>				
<p><u>Exercices de réchauffement dynamique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire 2 séries de 10 répétitions.</li> <li>• A effectué avant la première descente.</li> </ul>				

**Comment traiter les blessures ?**

Malgré une bonne préparation physique, les accidents pouvant causer des blessures sont parfois inévitables. Voici donc quelques conseils afin de bien traiter et favoriser la guérison des blessures de type musculaire ou les entorses en période aigue.

Protection : protéger la région atteinte afin d'éviter les coups. Diminuer la mise en charge sur le membre atteint.

Repos : Diminuer la quantité de travail demander à la région atteinte en immobilisant celle-ci.

Ice (glace) : appliquer 12 minutes de glace sur la région atteinte à un intervalle de 2 heures. Ceci aidera à diminuer l'oedème (enflure) et la douleur. Éviter l'application de chaleur en phase aigue. La chaleur alimente le processus inflammatoire.

Compression : à l'aide d'un bandage élastique, comprimé la région atteinte afin de diminuer l'oedème. Ne pas trop serre afin de ne pas couper la circulation.

Élévation : élever le membre atteint aide à diminuer l'oedème.

Ces conseils s'applique surtout aux blessures musculaires et ligamentaires et peuvent varier selon la sévérité des lésions. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la santé.

Physio Extra espère que ces conseils seront utilisés et souhaite une agréable saison de ski !

