

Préparation physique au ski - Exercices à pratiquer chez soi

Juin 2014

- Préparation musculaire
- Débuter environ 1 mois avant le départ
- Les muscles ischio jambiers
 - Situation des muscles ischio jambiers
 - Exercices permettant un travail des ischio jambiers
- Les quadriceps
 - Situation des quadriceps
 - Exercices permettant un travail des quadriceps
- Les sports à pratiquer avant de partir
- Comment éviter les accidents de ski ?



Préparation musculaire

La pratique du ski nécessite une bonne condition physique. Une préparation musculaire et cardiaque est indispensable avant de partir sur les pistes. La pratique d'exercices renforce le système cardio-vasculaire ainsi que les muscles et les tendons, et permet également d'éviter une trop grande fatigue musculaire pouvant provoquer des accidents. Ces exercices permettent de s'entraîner à contracter les muscles ischio jambiers et les quadriceps sollicités de nombreuses heures quotidiennement au cours de la pratique du ski.

Débuter environ 1 mois avant le départ

Les muscles ischio jambiers

Situation des muscles ischio jambiers

- Les principaux muscles à renforcer sont les ischio jambiers.
- Les muscles ischio jambiers sont situés à l'arrière de la cuisse : ils permettent la flexion du genou ainsi que sa rotation interne empêchant ainsi sa torsion.

Exercices permettant un travail des ischio jambiers

- S'installer sur le sol et s'allonger sur le dos, les jambes pliées, genoux fléchis, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps.
- Décoller les fesses du sol en poussant à fond sur les pieds et redescendez.
- Il est nécessaire de répéter ce mouvement plusieurs fois.
- Maintenir cette position pendant quelques secondes puis ramener le bassin au niveau du sol.
- Refaire l'exercice entre 5 et 10 fois.

Les quadriceps

Situation des quadriceps

- les quadriceps sont situés à l'avant de la cuisse.
- L'exercice de la chaise permet de renforcer les quadriceps.

Exercices permettant un travail des quadriceps

- Se placer le dos appuyé contre un mur, les genoux fléchis à 90 degrés, comme si vous étiez assis sur une chaise ;
- Contracter les abdominaux et rentrer le ventre.
- Rester dans cette position 30 secondes puis 1 minute, et prolonger la durée de 30 secondes à chaque fois.

Les sports à pratiquer avant de partir

Les sports conseillés avant de partir

Comment éviter les accidents de ski ?

Accidents de ski : les conseils indispensables

Réalisé en collaboration avec des
professionnels de la santé et de la médecine,
sous la direction du docteur Pierrick HORDE

Ce document intitulé « Préparation physique au ski - Exercices à pratiquer chez soi » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.