Prêts pour les sports d'hiver

Passer d'une vie sédentaire à une semaine de glisse intensive peut faire mal… pendant et après le séjour. **Pour profiter de la neige sans bobo, mieux vaut se (re)mettre en jambes bien avant le départ.**

Air pur, espace, dépaysement… La montagne reste la destination idéale pour faire un break en hiver. Chaque année, vous êtes près de 8 millions à dévaler les pentes. Certes, entre ski alpin ou de fond, snowboard, randonnées en raquette, ski-joëring, attelage de chiens, luge…, il y a de quoi « s'éclater » ! À tel point que 150 000 d'entre vous se blessent sur les pistes. À commencer par les débutants, deux fois plus exposés, surtout lors des quatre premiers jours. Les collisions représentent 11 % des accidents, engendrant le tiers des blessures à la tête dont les traumatismes crâniens. En ski alpin, 55 % des traumatismes touchent les membres inférieurs* ; un tiers des diagnostics est une entorse du genou, dont 18 % avec rupture du ligament croisé antérieur (LCA). Les femmes y sont particulièrement exposées, pour des raisons anatomiques – genoux en X, hyperlaxité ligamentaire plus fréquente – ou parce qu'elles font moins souvent du sport que les hommes.

Arrivez en forme !

Quelle que soit la discipline choisie, le principe de base est le même : se préparer pour pratiquer dans les meilleures conditions, insiste Jean-Christophe Miniot, médecin du sport, spécialisé en traumatologie sportive. « Descendre une piste est intense. Sans entraînement musculaire et cardiovasculaire, vous n'avez pas le niveau physique. Vous vous fatiguez très vite. À la moindre erreur de carre ou chute, vous n'êtes pas protégé. Même si l'influx nerveux est là, le corps, perclus de courbatures, ne peut pas réagir. Vous allez à la faute. Et c'est le risque de blessure. » Une dure réalité qui se produit bien souvent dès le troisième ou le quatrième jour. D'où l'intérêt de donner aux muscles et aux articulations les moyens de répondre aux fortes sollicitations. « Il faudrait s'entraîner un mois et demi, voire deux, avant de partir. Améliorer son foncier en faisant deux à trois séances de cardio par semaine. Les meilleurs sports, s'approchant le plus du ski et travaillant les cuisses, sont le vélo et le roller. La corde à sauter donnera des qualités d'appui et de coordination importantes. »

Renforcez vos genoux

En travaillant la résistance à l'effort des quadriceps, les muscles du devant de la cuisse (extenseurs) et des ischio-jambiers, ceux de derrière (fléchisseurs), vous protégerez vos genoux. « Ces derniers doivent absolument être renforcés. Comme nous passons nos journées assis, ils sont devenus déficitaires par rapport aux quadriceps. En cas de chute, ce déséquilibre entraîne plus facilement des lésions au niveau du genou, du ligament latéral interne et du ligament croisé. »

Tonifiez vos jambes

Que faire ? « Les séries de Leg Curl (machine de renforcement musculaire pour l'arrière des cuisses dans les salles de gym), ce n'est pas suffisant. Ajoutez des soulevés de terre roumains et des entraînements avec le kettlebell swing. Faites des relevés de bassin : allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les pieds près des fessiers ; poussez sur les talons de façon à lever les hanches et à monter le bassin vers le haut en gardant le dos bien droit. Plus vous progressez, plus vous éloignez vos pieds des fesses. Et quand vous maîtrisez le mouvement avec les deux jambes, faites-le avec une seule. Renforcez les quadriceps avec l'exercice de la chaise dos au mur. Mettez-vous en position de schuss avec les bâtons de ski sous les bras. Genoux pliés, faites des petites flexions oscillant entre 90 et 60°. Imaginez-vous descendant une piste avec des bosses. »

Améliorez votre équilibre

Lorsque l'articulation bouge ou dévie de son axe, les ligaments sont mis à rude épreuve. Un travail proprioceptif permet une meilleure stabilité. Le buste étant plus stable, les jambes sont davantage disponibles pour agir aisément. « Si, avec le nouveau matériel, la cheville ne constitue plus le maillon faible de la chaîne du membre inférieur, le squelette jambier tourne au niveau du genou où se trouvent les points de force. » Comment le protéger ? « Placez une bande au sol. Sautez d'un côté et de l'autre de celle-ci en gardant les genoux pliés. Faites la même chose avec une croix. Amusez-vous à passer en avant puis en arrière. Ne limitez pas votre imagination en termes de répétitions ni de temps. » Enfin, rappelle Jean-Christophe Miniot, il faut aussi savoir écouter son corps. « Si vous vous levez le matin et que vous avez mal partout, c'est que vous êtes fatigué. N'allez pas skier. Récupérez. Dormez, mangez et hydratez-vous. À la montagne, on se dépense beaucoup plus et on ne boit pas assez. »

CLARISSE NÉNARD

**Source : Médecins de Montagne (www.mdem.org)*

à lire

SKI ALPIN TECHNIQUES & APPRENTISSAGES
Que vous soyez pratiquant sur piste ou hors-piste, attiré par le free-ride…, vous trouverez tout (ou presque !) dans ce livre.
Guy Vignau, éd. GAP, 19 €.

À éviter

- **Perdre conscience du danger.** « Vitesse + vie sédentaire + pas de préparation physique (cardiovasculaire et musculaire), la sanction semble évidente ! »
- **Se déconcentrer.** Vous n'êtes pas seul sur les pistes. La glisse n'est pas la même entre skieurs et snowboarders.
- **Skier fatigué** et au-delà de son niveau.
- **Faire la course** avec d'autres par jeu ou par pari.
- **Oublier de vérifier** les fixations.