



## Le retour de la période de glisse

**Q**ue ce soit au moyen d'une planche à neige, de petits ou de longs skis, dévaler les pentes fait tant d'adeptes au Québec qu'il convient de définir cette activité hivernale comme un grand incontournable. Êtes-vous prêts à dévaler les pentes ?

### AU PIED DE LA MONTAGNE

#### ■ Se préparer à la descente

Étape cruciale avant de vous attaquer aux pentes : la préparation des muscles et des articulations. Rappelez-vous que cette étape contribuera grandement à la réussite de votre journée. Négliger la période de préparation risquerait d'agresser votre organisme, vous rendant beaucoup plus vulnérable aux chutes et aux blessures.

Débutez par cinq minutes d'échauffement général du corps. Marchez ou courez sur place en soulevant les genoux le plus haut possible. Puis effectuez des sauts en alternant vos jambes vers l'avant et l'arrière, comme si vous faisiez du ski de fond. Pendant ces exercices, mettez toujours vos bras à contribution.

Attaquez-vous ensuite à l'échauffement du tronc et des membres supérieurs de votre corps. Soulevez et descendez vos épaules et effectuez des rotations avant et arrière des bras et des épaules ainsi que des rotations du tronc. Répétez chacun de ces exercices quinze fois.

Préparez finalement l'essentiel : vos membres inférieurs. Effectuez 15 répétitions de flexions et d'extensions de la hanche dans un mouvement continu. Étirez ensuite les ischiojambiers (muscles derrière les cuisses permettant la flexion de vos genoux) en tenant 30 secondes de chaque côté. Afin de préparer adéquatement votre corps aux mouvements de glisse, enfiler enfin vos skis ou votre planche et fléchissez vos genoux à 90 degrés en vous relevant à 20 reprises.

#### ■ Assurer sa sécurité

Il est important de ne jamais surestimer la sécurité de votre équipement. C'est pourquoi une évaluation technique chez un professionnel en la matière est fortement recommandée. Cette vérification est d'autant plus capitale chez les jeunes en pleine croissance. Une fixation, des bottes ou des bâtons non adaptés au poids d'une personne peuvent être à l'origine de sérieuses blessures.

De plus en plus de skieurs et de planchistes portent le casque pour s'assurer une meilleure sécurité. Si ce n'est pas



■ Voici quelques conseils pour que votre journée de glisse se déroule sans accros.

déjà fait, empruntez aussi cette direction en choisissant un casque spécialement adapté pour votre sport. Les casques de ski et de planche à neige sont conçus pour protéger la tête (particulièrement l'arrière de la tête) lors d'un seul impact important. Comme les casques de vélo, ils devraient donc être remplacés dès le premier incident, même s'ils paraissent intacts. Prenez le temps nécessaire pour bien ajuster le casque. Il doit être assez serré pour bien rester en place. Le plus beau casque de la boutique n'est pas nécessairement le meilleur pour vous. La forme et la taille de chaque tête varient. Un bon casque épousera correctement le contour de votre tête.

#### ■ Faire le plein d'énergie

L'effet d'une excellente préparation physique et d'un équipement des plus sécuritaires s'annule si vous n'avez pas consommé les nutriments et vitamines nécessaires pour vous soutenir tout au long de la journée. Prenez un bon petit-déjeuner pour commencer la journée et apportez-vous une collation nutritive pour le milieu de la journée. Fruits, légumes et noix sont des choix intelligents, sans oublier l'eau en grande quantité. Votre corps se déshydrate même lorsqu'il fait froid.

### SUR LA MONTAGNE

#### ■ Se laisser un temps d'adaptation

Vous voilà fin prêt pour la première descente ? Donnez à votre corps la chance de s'adapter à l'effort. Même si vous êtes très expérimenté, descendez d'abord des pentes de moindre difficulté et augmentez graduellement le niveau. Allez-y mollo, en exagérant les mouvements afin de compléter l'échauffement.

#### ■ Être à l'écoute de ses limites personnelles

Rappelez-vous que les deux descentes les plus à risque de la journée sont la première et la dernière. En fin de journée, la fatigue commence à se faire ressentir. Ne poussez pas les limites de votre corps et arrêtez-vous si vous en ressentez le besoin. En vous écoutant mal, une dernière descente pourrait en être une de trop.

Un maximum de plaisir ne vient jamais sans un minimum de précautions. Êtes-vous prêts ? Bonne glisse !

#### Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Association chiropratique canadienne