

Ski : pensez à vous préparer !

Forme Pour éviter les accidents, rien de tel qu'un peu d'entraînement. C'est facile et ça peut rapporter beaucoup ... de plaisir !

La saison de ski approche. Comme chaque année, elle promet son lot de joie et de plaisir, mais aussi d'accidents. Une situation qui pourrait être nettement améliorée si chacun pensait à préparer son corps pour affronter les pistes, comme nous l'explique Dr Philippe Nussbaumer, pharmacien à la Chaux-de-Fonds et professeur de ski.

astrea : *Pourquoi est-il si important de préparer son corps avant d'entamer la saison de ski ?*

Dr Philippe Nussbaumer : D'abord parce que le ski, mais aussi d'autres sports de glisse comme le snowboard, le skwal ou le telemark, sont des activités qui provoquent d'importantes contraintes sur les articulations du genou et des hanches, ainsi que sur la colonne vertébrale. Ensuite, parce que ces sports de neige se pratiquent dans un environnement hostile : froid, humidité, vent, altitude. Il convient donc de préparer l'organisme à ces conditions particulières.

Vous conseillez donc à tout les monde à se préparer ?

Absolument. En fait, moins une personne est sportive, plus elle devra se préparer. Il y a un lieu évident entre le degré de préparation et le taux d'accidents.

Quand faut-il commencer sa préparation et en quoi consiste-t-elle ?

Le mieux est de commencer six à huit semaines avant Noël. On s'entraînera à raison d'une ou deux séances par semaine, durant lesquelles on se concentrera sur les groupes musculaires importants pour le ski : les cuisses, les abdominaux et les dorsaux.

A qui s'adresser pour pratiquer ces exercices ?

La plupart des fitness et des clubs de ski de Suisse proposent des séances de préparation. Je conseille aux gens d'aller dans ces cours plutôt que de s'entraîner dans leur salon. Il est toujours plus facile de faire des exercices en groupe et en musique.

Une fois préparé, c'est bon, on peut dévaler la piste ?

Pas si vite ! Un échauffement de cinq à dix minutes est capital avant de s'élancer. Il permet d'augmenter la fréquence cardiaque et favorise ainsi l'irrigation des fibres musculaires. Il permet aussi d'augmenter la souplesse et de dérouiller les articulations.

Propos recueillis par Annick Jeanmairet