



Ski: attention les genoux

Par Claude-Yves REYMOND

Six accidents sur dix concernent des pratiquants occasionnels ou mal préparés. Autant dire qu'il est indispensable de peaufiner sa condition physique avant de se lancer sur les pistes. Vos genoux, chevilles et votre dos vous diront merci.

Un quart de la population suisse (donc plus de 2 millions) pratique le ski et/ou le snow board. L'an passé, la SUVA a recensé quelque 66 000 victimes d'un accident sur les pistes enneigées de notre pays ou à l'étranger. La parade pour éviter les blessures? Force et résistance musculaire.

«A raison de trois entraînements par semaine, il faut tout de même compter six semaines avant de constater une amélioration de son endurance musculaire, précise Arnaud Ponchelet, instructeur de fitness au Blue Fit à Yverdon-les-Bains. Mais cela en vaut la peine, surtout si on met en avant des exercices visant le renforcement des ischio-jambiers, un groupe de trois muscles qui parcourent la partie arrière de la jambe supérieure. Dans une action commune, le biceps fémoral, le demi-tendineux et le demi-membraneux permettent de fléchir la jambe au niveau du genou et d'étendre celle-ci à la hauteur de l'articulation de la hanche.»

Cet entraînement, visant essentiellement les jambes afin d'éviter, notamment, les ruptures de ligaments croisés, les entorses et les fractures, comporte un tiers de cardio ainsi que l'apprentissage de quelques exercices d'échauffement avant de s'élancer sur les pistes.

Les messages du corps

Beaucoup d'accidents se produisent vers 11 h. Les experts pensent que la plupart des amateurs de glisse se trouvent sur les pistes à cette heure-là. Les premiers signes de fatigue se font par ailleurs sentir peu avant midi. Respectez ce signal et faites une pause! La faim – ou un état d'hypoglycémie – peut également détourner l'attention du sportif et être ainsi à l'origine d'un accident. Soyez aussi très attentif à la surestimation de vos propres capacités vers 15 h, autre pic des blessures signalées dans la journée. Pour le ski de fonds, les exercices privilégient l'endurance et les muscles des jambes. A pratiquer par



Echauffements Stretching



Photo: C. Y. Reymond

Echauffement équilibre



exemple sur un simulateur de fonds, un cross trainer ou un «slide».

Vous avez tout intérêt à suivre les conseils du moniteur de fitness, de gymnastique ou du physiothérapeute. Ils vous indiqueront les exercices adaptés à votre morphologie et à votre discipline de prédilection, et la meilleure manière de les pratiquer. Bref, il n'y a rien de mieux pour aborder l'hiver en pleine forme. Depuis le début de la saison, les ski-clubs, les écoles de ski et les fitness proposent un entraînement plus spécifique qui complète efficacement la préparation automnale.

Femmes fragiles

Les femmes ont les genoux plus fragiles que les hommes, pour des raisons physiologiques et musculaires. L'anémie relativement fréquente (manque de fer), les talons hauts et un surpoids même léger mettent aussi ces articulations à rude épreuve.

Que faire? Vos atouts majeurs sont la marche, la natation et des exercices spécifiques personnalisés indiqués par le moniteur. N'hésitez pas à consulter le médecin aux premiers signes de douleurs.



Départ



Pendant



Arrivée