



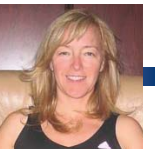
# L'ENTRAÎNEMENT PRÉ SKI!

## Comment mieux se préparer... En Plein Air!!

Il y a plusieurs façons de se préparer pour le ski. Il y a la « salle d'entraînement » (le gym), mais aussi l'option plein air «Ouch !» Comment ? Faites donc de l'escalade ! Débuter par faire des randonnées où vous trouverez des côtes à monter, soit des rues plus abruptes pour ensuite escalader les montagnes où vous irez cet hiver pratiquer votre sport. Plusieurs montagnes de la région sont accessibles pour ce type d'escalade. Le but est de préparer votre système cardiovasculaire, dû en parti à la demande d'oxygène que votre système aura besoin pour faire un sport en

plein air, mais aussi de préparer votre corps en réadaptation anatomique : préparation musculaire, adaptation des articulations aux efforts demandés, résistance et récupération, afin d'éviter blessures et courbatures dues aux premières sorties de vos activités sportives. De même que la préparation en salle, il serait important d'entamer ce programme au moins 4 à 6 semaines avant votre première sortie de ski ou sport de plein air afin de prendre tous les moyens pour tenter d'éviter toutes blessures fâcheuses et de rendre votre activité, encore plus agréable.

Par: Sylvie Condrain pour Flèche Mag Media



prop. Fitness Factory Piedmont  
[www.thefitnessfactoryonline.com](http://www.thefitnessfactoryonline.com)

Les étirements après votre activité sont très importants pour les mêmes raisons mentionnées précédemment. J'ai une très haute opinion à propos des étirements mais les gens ne le font tout simplement pas ! Dans mon centre, j'ai incorporé dans tous les programmes de ma clientèle, deux types de programme d'étirement. Un programme d'étirement statique, c'est-à-dire des étirements où la personne maintient la position demandée pendant au moins 30 secondes et l'autre est un programme d'étirement dynamique, c'est-à-dire que l'individu exécute des étirements en mouvement. Les deux façons sont bénéfiques lorsqu'elles sont appliquées au bon moment. Les étirements statiques devraient être exécutés à la fin d'un exercice cardiovasculaire et les étirements dynamiques quant à eux devraient se faire avant un programme musculaire ou encore, avant une journée de ski.

L'équilibre est important dans tout ce que l'on fait, il s'agit d'appliquer les bons exercices au bon moment et correctement. Allez, un p'tit effort avant la belle saison qui débute et vous serez gagnant, de plus cette habitude d'entraînement vous encouragera à poursuivre vos exercices durant la saison et vous profiterez davantage des activités sportives en minimisant les risques de blessures.

## Amusez-vous !

