

BIEN SE PRÉPARER AUX SPORTS DE GLISSE



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

L'hiver est bien installé et l'envie d'aller dévaler les pistes se fait de plus en plus sentir. L'idée est bonne, mais encore faudrait-il que vous soyez prêt. Avant d'aller titiller la poudreuse ou sauter sur votre traîne sauvage, prenez le temps de préparer votre corps à l'effort.

Chaque année, les blessures causées par la pratique de sports d'hiver entraînent une augmentation significative du nombre de patients en clinique chiropratique. Les sports de glisse comme le ski et la planche à neige sont des sports qui sollicitent énormément les articulations et les tendons. Les genoux sont mis à rude épreuve et les chutes peuvent entraîner des entorses, des ruptures de tendons, ou des fractures au niveau des articulations. Si vous vous blessez, n'hésitez pas à vous référer à votre chiropraticien.

L'échauffement

Les sports de glisse sont des activités physiques de mouvements répétitifs demandant des efforts brefs et intenses. Ces sports occasionnent des changements rapides où l'on passe du repos à une situation de travail musculaire intense. Pour bien se préparer, il est primordial de commencer toute activité de plein air par un bon échauffement.

L'échauffement permet d'augmenter l'apport sanguin aux muscles, ce qui aide à la livraison des éléments nutritifs propres à la production d'énergie (glucose et acide gras). Cela améliore également l'élimination des déchets tout en favorisant la récupération.

Il est conseillé de commencer avec 10 à 15 minutes de marche rapide, de course sur place ou de sauts. Portez vos genoux vers votre poitrine et bougez ensuite doucement vos bras afin de bien échauffer toutes les parties de votre corps. Vous pouvez aussi effectuer des rotations avant et arrière des bras et des épaules. Faites finalement quelques rotations du tronc.

Les étirements

Pour améliorer votre coordination et prévenir les blessures, vous devez également prendre le temps de vous étirer. Voici quelques étirements qui, bien effectués, feront en sorte que vous serez capable de marcher et de vous asseoir sans trop de difficultés le lendemain. Il est important de maintenir chaque étirement de 30 secondes à une minute.

L'avant des cuisses

- Appuyez-vous contre un arbre ou un mur.
- Saisissez votre cheville droite avec votre main gauche.
- Répétez avec l'autre côté.

L'arrière des cuisses

- Tenez-vous debout.
- Levez vos mains vers le ciel.
- Par la suite, penchez-vous délicatement vers l'avant et tentez d'aller toucher vos orteils sans vous faire mal.

Le thorax et les côtes

- Allongez votre bras droit au-dessus de votre tête.
- Penchez-vous vers la gauche en étirant la taille.
- Répétez le mouvement vers la droite.

Le dos

- Assis, portez votre poitrine vers vos genoux, en gardant votre tête en bas.
- Penchez-vous aussi loin que possible sans forcer votre dos.

Le cou

- Penchez la tête vers l'avant.
- Penchez la tête vers l'arrière.
- Amenez l'oreille droite vers l'épaule droite.
- Amenez l'oreille gauche vers l'épaule gauche.

Les bras et les épaules

- Serrez-vous confortablement dans vos bras.
- Effectuez une rotation des hanches vers la gauche, allez aussi loin que possible sans forcer.
- Répétez avec une rotation vers la droite.

Souvenez-vous que les deux descentes les plus à risques sont la première et la dernière. La première sera faite lentement, en exagérant les mouvements afin de compléter l'échauffement. En fin de journée, la fatigue commence à se faire ressentir. La dernière descente se fera donc doucement. Prenez le temps d'admirer le paysage. Si une douleur perdure plus de 48 heures, consultez votre chiropraticien sans tarder. Ce dernier saura diagnostiquer, traiter et prévenir l'apparition de blessures en plus de vous sensibiliser aux bienfaits d'un corps en santé.

En suivant ces quelques conseils, vous pourrez profiter pleinement des plaisirs de l'hiver, du feu de foyer à la fin de la journée et de l'après-ski. Bonne glisse!

Conseils chiropratiques

- 1- Vérifiez le bon fonctionnement de vos fixations et de votre matériel de glisse.
- 2- Optez pour une alimentation équilibrée et une bonne hydratation durant toute la journée.
- 3- Écoutez toujours votre corps. Il ne sert à rien de lutter contre la fatigue.
- 4- Contrôlez vos mouvements et la vitesse de vos descentes.