



SKIEUR

SNOWBOARDER

PETIT GUIDE DE PREPARATION

ÉTIREMENTS

DEFINITION :

LE STRETCHING (de l'anglais *to stretch*, allonger, étirer) est une série d'exercices qui consiste à étirer progressivement ses muscles d'une façon active ou passive, dans le but d'apporter de l'élasticité et du bien-être à l'ensemble du corps.

Les étirements sont des gestes qui font naturellement partie de notre vie : par exemple on s'étire spontanément le matin quand on se lève du lit ou bien après être resté longtemps dans une position statique.

POURQUOI S'ÉCHAUFFER ?

- Pendant l'échauffement, le sang commence à affluer là où il peut servir, surtout vers les tendons et les ligaments, faiblement irrigués par rapport aux muscles. La structure musculaire devient alors plus élastique et peut effectuer convenablement l'entraînement.
- Grâce au mouvement produit, les articulations réchauffent le liquide synovial qu'elles contiennent ; cette substance améliore le frottement des os entre eux, ce qui facilite l'exécution de l'exercice.
- Des récepteurs se trouvent dans les muscles et les tendons, qui sont activés précisément par l'échauffement. Ses récepteurs informent le cerveau sur les modifications inhabituelles de l'organisme et permettent à ce dernier de réagir.

Les 3 phases de l'échauffement général :

1) Réveil cardio-vasculaire et respiratoire (mise en train à petite foulée d'environ 8 minutes)

- Règles :**
- je cours lentement
 - je ne m'arrête pas
 - je ne marche pas
 - ma fréquence cardiaque a augmenté
(autour de 120 pulsations par minute)
 - je ne suis pas essoufflé
 - j'ai chaud et je commence à transpirer

2) Mobilisation articulaire : (cervicales, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, hanches, genoux, chevilles, orteils)

- Règles :**
- je fais 3 fois l'exercice
 - je vais doucement et lentement
 - je cherche une grande amplitude dans les mouvements
 - je ne force pas
 - je respecte un ordre logique pour ne rien oublier
(du haut vers le bas ou l'inverse)

3) Étirements :

- Règles :**
- je fais l'étirement sans à coups
 - je tiens l'étirement au moins 10 secondes
 - je fais deux séries par étirement
 - je m'aperçois que je gagne en souplesse

<i>GROUPE MUSCULAIRE</i>	<i>POSITION de DEPART</i>	<i>COMMENT AGIR</i>	<i>CONSIGNES</i>
<i>REGION CERVICALE</i>	Tête droite verticale	Relâcher la tête : Vers l'avant Vers l'arrière Vers la droite Vers la gauche Pencher sur la droite Pencher sur la gauche	Respiration libre Dos droit Ne pas mobiliser les épaules
	Allongée sur le sol genoux en flexion	Rentrer le menton en étirant progressivement les cervicales vers l'arrière	Réaliser l'exercice sur l'expiration
	La main droite attrape l'oreille gauche	1- La main entraîne la tête sur le côté, la tête résiste 2- La main entraîne la tête sur le côté	Dos bien droit, regard de face
<i>MUSCLES PARAVERTEBRAUX</i>	Assis, les talons sous les fesses	Allonger le bras gauche puis alterner avec le bras droit	Exécuter sur l'expiration Ne pas décoller les fesses des talons
	Allongé, jambes fléchies	Etirer les bras vers l'arrière en plaquant le dos au sol	Exécuter sur l'expiration La flexion des jambes permet d'éviter un creux lombaire
<i>FESSIERS</i>	Allongé sur le dos, jambe droite fléchie, pied gauche posé sur la jambe droite	Soulever les deux jambes du sol sans changer la position de départ	Le genou gauche est relâché vers le sol Pour augmenter l'étirement amener les deux jambes davantage sur le buste
	Allongé sur le dos, un membre inférieur croisé sur l'autre	La jambe du dessus entraîne progressivement l'autre jambe vers le bas, du côté jambe d'appui	Le dos doit rester au sol pendant l'exercice : un partenaire peut maintenir les épaules plaquées au sol.

GROUPE MUSCULAIRE	POSITION de DEPART	COMMENT AGIR	CONSIGNES
GRANDS DROITS et OBLIQUES	Allongé plat dos, genoux fléchis, bras latéraux, paumes vers le ciel	Abaissés les genoux fléchis d'un côté. La tête se relâche sur le côté opposé à celui des genoux	Les épaules et les bras restent au sol
	Debout, bras tendus dans le prolongement du dos	Incliner le buste sur le côté	Contracter les fessiers et étirer les bras vers le haut, jambes légèrement fléchies
MUSCLES ANTERIEURS de la CUISSE	Assis sur les talons, en appui sur les mains à plat derrière	Décoller les fesses des talons en évitant de cambrer	Eviter de cambrer Cet exercice fait également travailler la souplesse des chevilles
	Pied avant au sol, à genou sur une jambe, les deux mains sur le genou avant	Le poids du corps se transporte sur la jambe antérieure	Le dos reste bien droit, les mains restent posées sur le genou avant
	Une main attrape le coup du pied du même côté	Tirer le talon vers les fesses en déplaçant le poids du corps sur la jambe avant. Se maintenir pour limiter le déséquilibre	Le dos reste bien droit
MUSCLES POSTERIEURS de la CUISSE	Assis, dos droit, pieds en flexion	Incliner le dos vers l'avant	Pointer les fesses vers l'arrière pour augmenter la sollicitation des ischio-jambiers
	Sur un genou au sol, l'autre jambe appuyée tendue devant soi	Incliner le buste vers la jambe tendue, pied en flexion	Mettre le coude opposé sur le genou de la jambe tendue

ETIREZ VOUS EGALEMENT au LIT le MATIN et le SOIR

Allongé sur le dos, étirez vous en diagonale, en tendant en même temps la jambe gauche et le bras droit. Recommencez avec la jambe droite et le bras gauche. Conservez chaque position au moins 5 secondes, puis relaxez vous.

LA METEO :

Pour profiter au mieux de la journée, consultez les prévisions météo. Informez-vous de l'état d'ouverture des pistes ainsi que des conditions de neige avant de monter sur vos planches. N'hésitez pas à interroger les pisteurs, moniteurs ou guides.

www.meteo.fr

PREPARATION :

L'effort pendant plusieurs heures, le froid, l'altitude, le soleil vont changer vos conditions de vie de tous les jours. Pensez à vous échauffer, à doser vos efforts, à vous alimenter et vous hydrater correctement.

EQUIPEMENT :

Pour bien skier, vous devez d'abord choisir un matériel adapté à votre niveau technique, votre taille et votre poids. Le réglage et l'entretien des fixations sont ensuite essentiels pour limiter les risques en cas de chute ou de choc.



PROTECTION :

Pour vous protéger des ultra-violets, portez des lunettes protectrices (indice 4 minimum).

PRIORITE :

La priorité est toujours aux skieurs situés en dessous de vous.

VITESSE :

Adaptez toujours votre vitesse et vos trajectoires à vos capacités. Ralentissez dans les zones « débutants » et près des files d'attente.

LE TERRITOIRE :

Le plan des pistes est indispensable pour profiter au mieux de la richesse du domaine skiable. N'oubliez pas que seules les pistes ouvertes sont sécurisées et contrôlées.

ARRET :

Ne vous arrêtez pas n'importe où. Ne gênez pas les autres skieurs et soyez toujours visible.

ASSISTANCE :

Toute personne témoin d'un accident doit immédiatement prêter assistance en appelant et en attendant les pisteurs secouristes. La solidarité est une valeur essentielle en montagne.

BALISAGE et SIGNALISATION sur les PISTES

Le tracé sur les pistes



Signalisation jaune à proximité immédiate de la piste

SECURITE sur les TELESKIS :

- *Enlevez les dragonnes des poignets, vous risquez de rester accroché à la perche.*
- *Ne slalomez pas et gardez la perche jusqu'à l'arrivée.*
- *Si vous tombez, lâchez la perche et dégagez rapidement la piste de montée.*
- *A l'arrivée, lâchez la perche à l'endroit indiqué.*
- *Dégagez rapidement l'aire d'arrivée.*

SECURITE sur les TELESIEGES :

- *Placez votre sac à dos devant vous afin d'éviter de rester accroché au siège.*
- *Si vous embarquez mal, laissez partir le siège.*
- *Baissez le garde-corps.*
- *Ne sautez jamais du siège, même à l'arrêt.*
- *Si vous n'arrivez pas à débarquer, restez assis ! Laissez vos jambes pousser la tige horizontale d'arrêt automatique.*