

LES SPORTS D'HIVER

Février 2020



Vous avez prévu un séjour à la montagne ?
C'est une excellente idée !

Mais quel est votre profil ?

Un sportif entraîné, habitué au séjour à la montagne ou un sédentaire invétéré ?

Qu'importe ! Le séjour à la montagne sera bénéfique à tous, à condition de prendre les quelques précautions qui s'imposent.

Le succès de la montagne et de la neige en hiver ne se dément pas. Les français sont toujours très friands de sports d'hiver voire plus simplement d'un séjour à la montagne à cette période de l'année.

La France dispose du plus grand domaine skiable au monde (30% du domaine skiable mondial) et d'un hébergement en montagne de première qualité.

Si la pratique du ski alpin semble stagner, par contre les autres pratiques sportives de montagne continuent à se développer et se diversifier.

Ski de fond, télémark (forme ancestrale du ski alpin), ski de randonnée (hors des remontées mécaniques) raquette et luge sont dans le paysage depuis fort longtemps.

Ensuite sont apparus : le monoski, le snowboard, le freestyle, le freeride, le snowkite, le motoneige et bien d'autres.

Le ski alpin n'est donc pas la seule façon de pratiquer une activité sportive à l'extérieur en montagne.

Et certains se rendent à la montagne simplement pour se reposer, changer d'air ou, quand avec le temps, le corps n'est plus assez vigoureux pour autoriser une pratique sportive.

Le séjour en montagne

Tous les profils se croisent donc dans les stations de sports d'hiver.

Et pour que le séjour se déroule bien, il faut être conscient de ses capacités physiques et de ses propres limites et surtout respecter quelques règles qui sont impératives.

Le matin, avant le départ au ski :

À l'hôtel, on s'informe de la météo pour se vêtir en conséquence.

Le petit déjeuner :

Obligatoire avant d'aller skier.

Il sera léger mais complet avec boisson chaude (thé, café, boisson chocolatée), un jus de fruit, des céréales, du pain ou un croissant et un produit laitier (lait, fromage ou yaourt).

On ne peut envisager de skier toute une matinée, avec le ventre vide, ou après simplement la prise d'un verre d'eau ou la dégustation d'un fruit.

L'effort physique requiert de **l'énergie** et le froid augmente la dépense calorique.

La préparation au ski :

Échauffement :

L'échauffement sera une vraie montée en température de l'ensemble de l'organisme. C'est une mise en action globale de tous les muscles, qui peut se faire à l'hôtel, au chalet ou sur les pistes.

Pour un sujet jeune et entraîné, 5 minutes suffisent. Pour un sujet peut entraîné ayant passé la quarantaine, c'est plutôt 10 à 20 minutes qu'il faut.

Le principe de cet échauffement est simple. Il faut faire bouger tous les muscles, en continu, sans les fatiguer, en commençant par les bras, des mouvements du cou d'avant en arrière, puis en rotation, puis les rotations du buste et enfin des flexions et extensions des membres inférieurs.

Tous ces mouvements s'effectuent en continu, sans temps de repos, en souplesse, lentement et sans violence,

Le but n'est pas de fatiguer mais simplement de préparer les muscles à l'action car le froid fragilise le tissu musculaire. Pour l'échauffement c'est la durée qui compte non l'intensité.

Les étirements :

S'étirer ce **n'est** pas **s'échauffer**. C'est la mise en action des articulations dans leur amplitude maximale mais sans chercher à gagner en souplesse.

On commence, soit par les membres inférieurs, soit par la colonne vertébrale. Les membres inférieurs sont le secteur prioritaire. Les ischio-jambiers (à l'arrière de la cuisse), les adducteurs, les quadriceps (avant de la cuisse) et les mollets. Lors de l'étirement des muscles des membres inférieurs, aucune tension ne doit être ressentie au niveau de la colonne vertébrale qui doit resté alignée dans l'axe. La flexion en avant du rachis, les mains orientées vers le sol, doit se faire, en totale relaxation des muscles du dos, bouche ouverte, avec une contraction constante des muscles abdominaux pour la sécurité vertébrale.

Le relâchement survient spontanément après une à deux minutes. La sortie de la position s'effectue par une flexion préalable des genoux et un appui des mains sur les cuisses pour se redresser

Le séjour en altitude



La montagne possède un aspect « milieu hostile » non par la présence d'individus malintentionnés ou de bêtes féroces mais par l'altitude, par le froid, par le vent et aussi parfois la qualité de la neige.

La diminution de la pression partielle d'oxygène au dessus de 1600/1800 m, provoque une fatigue prématurée à l'effort chez certains qui disparaîtra après adaptation au bout de quelques jours.

Le froid :

L'homme n'est pas naturellement équipé pour lutter contre le froid. Et le vent accélère la déperdition calorifique, augmentant encore plus la sensation de refroidissement.

Le soleil, parfois, peut se montrer agressif, par sa charge en ultra-violets plus élevée qu'en plaine. Le stick pour les lèvres, les crèmes solaires et les lunettes de soleil spéciales montagne doivent être du voyage.

Ce véritable marqueur social que représente un beau bronzage en plein hiver ne doit pas s'accompagner, par manque de protection adéquate, d'un vieillissement prématuré de la peau.

Et ne perdons jamais de vue lors de la pratique du ski, que les autres skieurs sont des facteurs de risque dont il faut savoir se garder, que sur la piste peuvent affleurer parfois les rochers et que la neige peut être remplacée par une plaque de verglas.

Mettez à profit les deux premiers jours pour une reconnaissance précautionneuse de **l'environnement**.

Les moyens de lutte contre le froid :

Nous sommes naturellement équipés pour lutter contre la chaleur excessive par le phénomène de la transpiration. Nous n'avons pas l'équivalent pour le froid. Nous n'avons aucune capacité naturelle à lutter efficacement contre le froid. La seule parade **c'est** le vêtement et en montagne il doit être adapté à l'environnement.

Le multicouche sous l'anorak, plusieurs T-shirts de coton superposés et un pull en laine, est la tendance actuelle. On a ainsi la possibilité de s'alléger si on a trop chaud.

Les zones corporelles de déperdition maximale de chaleur sont : la tête, les mains et les pieds. Le bonnet ou la capuche s'imposent donc. Les gants doivent être de haute protection et les chaussettes, épaisses, en laine ou en bouclette. Tous ces vêtements se trouvent dans les magasins spécialisés avec des prix d'entrée de gamme très corrects.

En cas de vent ou d'humidité, le coupe-vent étanche s'impose.

Les chaussures ne doivent pas serrer au risque de couper la circulation et de refroidir le pied.

Si vous transpirez beaucoup, changez de chaussettes en cours de journée.

La nutrition en montagne

Nous avons vu que le petit déjeuner était incontournable.

Le déjeuner, permet de faire une coupure et de récupérer mais à condition de ne pas se charger l'estomac avec un repas trop copieux et peu digeste.

L'alcool est l'ennemi du skieur, en accentuant une déshydratation déjà naturellement importante en altitude, en diminuant la capacité à lutter contre le froid et enfin en abaissant la vigilance.

Donc, une bière ou deux mais pas plus à midi.

Je ne dirai rien du repas du soir considérant qu'il ne s'agit pas d'un séminaire de bénédictins. Mais une bonne nuit est nécessaire à la récupération, quitte à démarrer plus tardivement sur les pistes.

Le matériel

Très performant de nos jours, il doit être adapté au niveau technique du skieur.

On ne s'attardera pas sur les vêtements déjà évoqués qui doivent assurer une protection efficace et qui sont très faciles à se procurer.

Pour les skis, attention aux fixations, c'est une des causes majeures d'accidents !

Pour ceux qui possèdent leur propre matériel, le contrôle des fixations par un professionnel est indispensable, avant de reprendre la saison de ski.

Pour ceux qui ont loué leurs skis sur place, il ne faut pas hésiter à revoir le loueur si on a l'impression que les fixations sont trop serrées.

Les chaussures

Si les chaussures font mal tout de suite, elles feront mal pendant tout le séjour!

Le choix des chaussures se fait certes avec l'aide du professionnel mais demande une attention particulière de la part du skieur. Il faut prendre le temps de s'assurer que les chaussures sont parfaitement adaptées et confortables, qu'elles ne serrent pas (même un peu), que les pieds ne flottent pas dedans et qu'elles maintiennent parfaitement la cheville. Avec les chaussures modernes, vous devez être comme dans des chaussons et n'hésitez pas à les changer si cela est nécessaire.

La mise en jambes sur les pistes, se fait à l'aide de quelques exercices simples :

- 30 rotations du tronc avec balancement des bras
- 30 montées alternatives de genou, skis aux pieds
- 30 mouvements des bras (membres supérieurs) avec les bâtons, sans éborgner le voisin
- Effectuer des flexions et des remontées sur place (10 à 20), en s'aidant des bâtons.
- Faire des fentes et des exercices d'écartement latéral (abduction).
- Exécuter ces exercices lentement, sur le rythme respiratoire de repos (15 à 20 par minute).
- Les dix premières minutes de glisse serviront à compléter l'échauffement, avec des arrêts fréquents lors des premières descentes.
- Il faut savoir ne pas outrepasser ses possibilités et s'arrêter quand la fatigue se fait sentir.

Après le ski : exercices ou pas **d'exercices?**

Une marche de 15 minutes suffit "comme footing de décrassage" après le ski. On peut y associer quelques exercices d'étirement.

Pensez à bien vous hydrater en cours de journée et le soir.

Pour ceux qui sont les moins habitués à l'effort, un comprimé de paracétamol 500 peut aider à atténuer les courbatures du lendemain.

Si c'est votre premier séjour au ski, prenez des cours, ne débutez pas avec le bon copain dont la pédagogie est d'un autre âge. L'apprentissage du ski se fait bien plus rapidement avec les conseils d'un moniteur qualifié.

Rappelez vous qu'il faut faire attention à la première descente (la choisir facile) et que les pics d'accidents se situent au premier, au troisième et au dernier jour (attention à la dernière descente !) Nombreux sont ceux qui vont à la montagne pour se reposer et pour la beauté des paysages. Le ski n'est pas obligatoire.

Enfin, avant de partir n'oubliez pas l'assurance !



Dr. Hubert Tisal