

# La forme pour l'hiver

Les exercices suivants sont proposés par Mylène Schenk (maître d'éducation physique et physiothérapeute) pour renforcer les jambes et les fessiers, rendre les deux jambes indépendantes l'une de l'autre, et ainsi avoir une meilleure stabilité. A ne faire que si vous êtes en bonne santé!

## Quelques règles

- › Les personnes qui commencent le ski doivent exécuter ces exercices en chaussures de sport sur sol ferme, sans linge, les yeux ouverts. Les skieurs confirmés peuvent les exécuter les yeux fermés.
- › Rester concentré pour ne pas être surpris par une perte d'équilibre.
- › Mettre l'accent sur le contrôle de l'exécution, souple et bien dosé.
- › Respirer profondément et lentement.

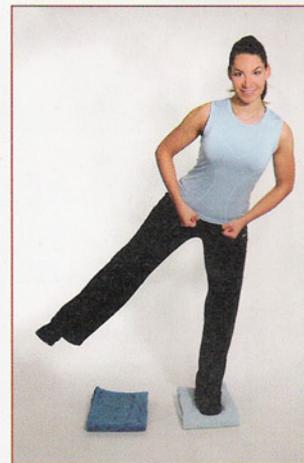
Pour une bonne préparation à la saison de ski, chaque exercice est à faire dix fois (pendant env. 4 secondes), par série de 3 à 8 selon votre entraînement, deux à trois fois par semaine.

## ÉQUILIBRE



Debout, en équilibre sur une jambe, le pied sur un (ou plusieurs) linge(s) épais, pour stimuler les réflexes de stabilisation. Imiter le mouvement de la course avec des mouvements amples, lents et contrôlés, comme pour recréer des images «au ralenti».

## JAMBES INDÉPENDANTES



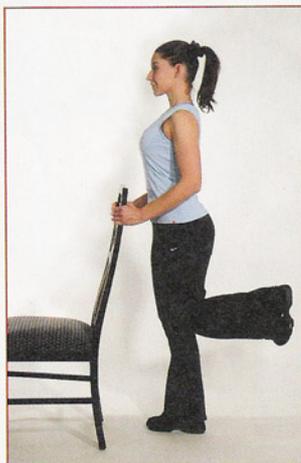
Debout, en équilibre sur une jambe, le pied sur un linge épais. Passer d'une jambe à l'autre, d'un linge à l'autre, les bras le long du corps, les mains tenant des bâtons de ski imaginaires.

## CUISSES



En position schuss, les deux pieds sur un linge pour reproduire un terrain mou. Transférer le poids du corps sur une jambe puis sur l'autre, en inclinant bien les pieds au sol, pour reproduire de franches prises de carres, mains en avant comme si l'on tenait des bâtons.

## FESSIER ET ARRIÈRE DES CUISSES



En appui sur le dossier d'une chaise, maintenir le bas du dos immobile et contracter les abdominaux. Monter lentement le talon vers les fesses, puis pousser la plante du pied en arrière, entraînant le genou sans bouger le bassin ni le dos, puis faire le chemin inverse.

## FESSIER ET CUISSES



Debout, mains croisées dans le dos, descendre lentement les fesses en arrière et en bas, vers la chaise, sans avancer les genoux. Stopper juste avant de toucher le siège, garder la position quelques secondes. Remonter lentement, surtout dans la première partie du mouvement.