



Fiche n°7

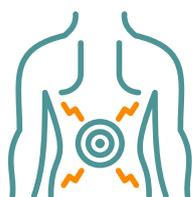
## CONSEILS POUR BIEN SE PRÉPARER AU SKI :

Les tips  
de Tribault

### Pourquoi préparer votre corps avant de skier ?

Les sports d'hiver sollicitent des groupes musculaires spécifiques et nécessitent une excellente coordination. Sans préparation, il y a un risque de douleurs ou de blessures (entorses, lumbago ou même déchirure des ligaments croisés). C'est là que l'ostéopathie peut faire toute la différence !

### COMMENT L'OSTÉOPATHIE PEUT VOUS AIDER ?



#### Optimisation de la mobilité

Votre ostéopathe peut identifier et traiter les tensions ou blocages qui limitent vos mouvements, pour une pratique fluide et sans douleur.



#### Améliorations des performances

Une posture équilibrée permet une meilleure coordination et réduit la fatigue musculaire.



#### Prévention des blessures

En vérifiant l'équilibre général de votre corps, nous réduisons les risques de chutes et de compensations douloureuses.

# EXERCICES À FAIRE 10 MINUTES PAR JOUR :

avec pause de 30 secondes entre chaque exercice



## 1. SQUATS LÉGERS :

15 répétitions pour préparer les jambes.



## 2. JUMPING JACKS :

30 secondes pour chauffer l'ensemble du corps.



## 3. LA CHAISE :

Maintenez la position de la chaise pendant 30 secondes à 1 minute pour renforcer les quadriceps.



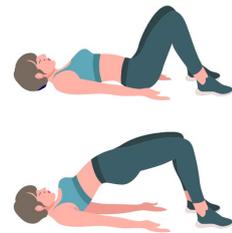
## 4. FENTES AVANT ET ARRIÈRE :

10 répétitions par jambe pour travailler les quadriceps, ischio-jambiers et fessiers.



## 5. GAINAGE :

Maintenez la position de la planche pendant 30 secondes à 1 minute pour travailler le tronc (essentiel pour l'équilibre).



## 6. PONT FESSIER :

Allongé sur le dos, soulevez les hanches pour activer les fessiers et les lombaires (10 répétitions).



## 7. POSITION DU SKIEUR :

Tenez une position accroupie, bras tendus vers l'avant, comme si vous étiez sur les pistes pendant 30 secondes.



## 8. PETITS SAUTS LATÉRAUX :

Sautez d'un côté à l'autre pour simuler les changements de direction.



## 9. PAS CHASSÉS :

Déplacez-vous latéralement gardant les genoux fléchis.

## QUELQUES CONSEILS POUR BIEN DÉMARER LA SAISON



### Renforcez vos muscles profonds

Travaillez le gainage pour protéger vos muscles et notamment les lombaires.



### Échauffez-vous avant de skier

Faites des exercices d'étirement dynamique avant de chauffer vos skis.



### Pensez à vous hydrater

L'altitude et l'effort augmentent les besoins en eau de votre organisme.



### Étirements après la journée de ski

Faites des étirements doux pour détendre les muscles et favoriser la récupération.



### Écoutez votre corps

Si une douleur persiste après une journée de ski, consultez rapidement pour éviter d'aggraver.

**Avant de dévaler les pistes, offrez à votre corps une séance d'ostéopathie pour un rééquilibrage global et prévenir les douleurs : l'assurance d'un séjour au ski en pleine forme !**



**Thibault Delmas**  
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,  
78000 Versailles  
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS  
SUR **Doctolib**