



Fiche n°8

CONSEILS POUR BIEN **S'ÉTIRER** APRES LE SKI :

Les tips de *Thibault*

Pourquoi s'étirer après avoir skié ?

Après une journée de ski, s'étirer permet de réduire les tensions musculaires accumulées, d'améliorer la récupération et de prévenir les courbatures, pour profiter pleinement le lendemain. Ces étirements, combinés à un bon échauffement, vous prépareront à affronter les pistes en toute sérénité !

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN DÉMARRER 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.

ÉTIREMENTS CIBLÉS POUR VOS MEMBRES INFÉRIEURS



ÉTIREMENT DES MOLLETS :

Placez vos mains contre un mur, avancez une jambe et gardez l'autre tendue derrière vous, talon au sol. Maintenez 20 secondes, puis changez de jambe.

Idéal pour éviter les crampes au niveau des mollets pendant l'effort.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS :

Debout, attrapez votre pied droit avec votre main droite et ramenez-le doucement vers votre fesse. Maintenez 20 secondes, puis changez de jambe.

Cet étirement protège vos genoux en réduisant la tension sur vos cuisses.



ÉTIREMENT DES MOLLETS ET ISCHIO-JAMBIERS :

Placez vos pieds joints et penchez vous en avant en essayant de toucher vos pieds. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.

Étire vos mollets et améliore leur flexibilité, en prévenant les crampes.



ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS :

Position du papillon : au sol, asseyez-vous sur votre tapis, les jambes fléchies en papillon, pied contre pied. Posez les mains sur vos chevilles.

Cible l'étirement des adducteurs et aide à la stabilité des jambes.

De retour des pistes, pensez à une séance d'ostéopathie pour soulager les tensions accumulées et rééquilibrer votre corps : l'idéal pour une récupération optimale !