

Préparation musculaire pour le ski

La pratique du [ski](#) nécessite une bonne condition physique. Une préparation musculaire et cardiaque est indispensable avant de partir sur les pistes. La pratique d'exercices renforce le [système cardio-vasculaire](#) ainsi que les muscles et les [tendons](#), et permet également d'éviter une trop grande [fatigue musculaire](#) pouvant provoquer des accidents. Ces exercices permettent de s'entraîner à contracter les [muscles ischio jambiers](#) et les [quadriceps](#) sollicités de nombreuses heures quotidiennement au cours de la pratique du ski.

Débuter environ 1 mois avant le départ

Les muscles ischio jambiers

Les muscles ischio jambiers sont situés à l'arrière de la cuisse : ils permettent la flexion du genou ainsi que sa rotation interne empêchant ainsi sa torsion.

Exercices permettant un travail des ischio jambiers :

S'installer sur le sol et s'allonger sur le dos, les jambes pliées, genoux fléchis, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps.

Décoller les fesses du sol en poussant à fond sur les pieds et redescendez.

Il est nécessaire de répéter ce mouvement plusieurs fois.

Maintenir cette position pendant quelques secondes puis ramener le bassin au niveau du sol.

Refaire l'exercice entre 5 et 10 fois.

Les quadriceps

les quadriceps sont situés à l'avant de la cuisse.

Exercices permettant un travail des quadriceps :

L'exercice de la chaise permet de renforcer les quadriceps.

Se placer le dos appuyé contre un mur, les genoux fléchis à 90 degrés, comme si vous étiez assis sur une chaise ;

Contracter les abdominaux et rentrer le ventre.

Rester dans cette position 30 secondes puis 1 minute, et prolonger la durée de 30 secondes à chaque fois.