



Préparation aux sports d'hiver

Par : Jean-François Larouche, kinésiologue



Quoi de mieux pour embrasser le climat québécois que d'adapter ses activités au gré des saisons? Il est encore temps d'apprécier quelques sorties de randonnée ou de course à pied dans de belles conditions automnales. Avec l'hiver à nos portes, il faut penser à la préparation physique pour vos sports d'hiver préférés. Que vous soyez un adepte de ski alpin, de ski de fond, de randonnée alpine, de patin ou de raquette un ajustement à votre entraînement pourrait améliorer vos

sensations et votre plaisir dans ces activités. Ceci est encore plus important si vous voulez reprendre une activité que vous n'avez pas pratiquée depuis quelques années. De plus, cette préparation est aussi importante pour la prévention des blessures.

Le conseil primordial d'augmenter progressivement le volume puis l'intensité dans vos activités hivernales reste de mise, malgré une préparation physique adéquate. Lors de la préparation, certains mouvements spécifiques vont servir à reproduire, souvent en partie, le geste technique de votre sport, mais le volume ne sera jamais aussi élevé que le sport lui-même. La préparation vous permettra par contre de progresser plus rapidement. Dans la préparation classique, il y a une portion d'amélioration générale de toutes les composantes essentielles de la condition physique : la force et l'endurance musculaire, la capacité cardiovasculaire maximale et l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la coordination. Ensuite, dépendamment du sport et de la proportion de chacune de ces composantes, la répartition de l'entraînement va varier et se rapprocher au geste technique.

Si vous n'appréciez pas particulièrement les sports d'hiver, mais êtes adeptes de sports d'été, vous pouvez profiter de la saison morte pour prendre de l'avance sur votre prochaine saison. En effet, pour les coureurs, cyclistes et sportifs d'été, vous gagneriez à faire une préparation physique spécifique à votre sport pendant que vous ne le pratiquez pas. Pour l'ensemble des sports, gagner en force est utile, même pour les sports de fond. De plus, la force-vitesse (pliométrie) et la force-endurance sont également des composantes pouvant être entraînées en salle. De l'autre côté du spectre, si vous êtes très régulier dans la pratique d'une activité en particulier, il se pourrait que vous ayez créé un déséquilibre musculaire en renforçant que les muscles sollicités pour votre sport et moins les autres. Donc, un travail de rééquilibration musculaire pourrait être nécessaire pour éviter une mauvaise posture ou des blessures.



Comme il faut adapter le programme à l'individu selon ses forces, faiblesses et limitations, je vous recommande de prendre rendez-vous avec un des kinésiologues de l'équipe du Centre ÉPIC pour un programme spécifique à votre sport. Il en va de même pour tout programme sur mesure, adapté à votre condition physique dans l'atteinte d'un objectif d'amélioration. Le rôle du kinésiologue est très important dans le choix d'exercices adaptés et aussi sur la technique d'exécution de ces exercices. Ensuite, votre bout de chemin est l'adhérence au plan d'entraînement et d'être à l'écoute de votre corps sur sa réaction aux nouveaux stimuli afin de s'ajuster au besoin. Pendant la saison, une à deux séances d'entraînement spécifique de maintien sont recommandées pour préserver vos acquis sans nuire à votre sport.

Bonne saison!