



Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique  
Fondatrice/propriétaire de ProActif Fitness



## Dévalez les pentes avec force et style!

Afin de profiter de la saison hivernale avec force et style, laissez-moi vous guider et vous aider à améliorer votre efficacité pour les sports de glisse, tout en remodelant votre silhouette et en retirant le maximum de plaisir lors de votre entraînement! PHOTOS: TZARA MAUD

Les muscles postérieurs constituent, en partie, votre chaîne posturale, qui s'assure, entre autres, de maintenir vos extensions flexibles au niveau des hanches et du dos.

Au niveau des genoux, le fait d'avoir une bonne co-contraction (tension musculaire provenant des muscles agonistes/antagonistes (muscles opposés)) exercée de façon égale fait en sorte que vos articulations réussissent à demeurer stables. En ski, vous devez donc bien répartir la force entre vos quadriceps

Pour y parvenir, je vous ai préparé un entraînement débutant-intermédiaire qui éveillera votre système nerveux. Du même coup, ce programme vous assurera une meilleure répartition de votre poids entre le devant et le derrière de vos cuisses.

Vous devriez, après 3 ou 4 semaines, avoir un meilleur tonus corporel, un sens de l'équilibre plus développé ainsi qu'un niveau d'endurance et de récupération plus élevé. Toutefois, n'oubliez pas que plus vous vous êtes entraînée, plus votre système devra être stimulé intensément.

Tout cela doit être effectué en fonction de vos forces, de vos faiblesses et de votre intention, à savoir si vous pratiquez ce sport par simple plaisir ou dans un esprit plus compétitif.

**« Pour vous éviter une violente collision avec la nature ou avec un fervent amateur de sport, attelez-vous et mettez-vous en forme. »**

Qu'ils soient pratiqués en tant que hobby ou discipline de haut niveau, toute personne intéressée par les sports de glisse devrait s'attarder autant à la préparation physique qu'à l'équipement requis pour la discipline pratiquée. Alors, après une bonne séance de *shopping* au cours de laquelle vous aurez déniché le bon équipement, fixez maintenant votre attention sur votre entraînement. Celui-ci devra intégrer, selon le niveau de chacune, les éléments suivants:

- 1) ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE
- 2) FORCE
- 3) FLEXIBILITÉ
- 4) VITESSE
- 5) PUISSANCE
- 6) AGILITÉ
- 7) ÉQUILIBRE
- 8) TEMPS DE RÉCUPÉRATION

Un des principes de base de l'entraînement est de vous concentrer sur ce que vous voulez changer en premier.

et vos ischios jambiers afin de maintenir la stabilité de vos genoux lors de vos descentes.

Pour bien saisir l'importance de tout ceci, imaginez-vous dévaler une pente à grande vitesse en position fœtale... Chose certaine, cette position ne vous permettrait pas de bénéficier d'une bonne acuité visuelle, ni de profiter de votre journée, qui risquerait d'ailleurs de se terminer dans un tronc d'arbre assez rapidement!

Pour vous éviter une violente collision avec la nature ou avec un fervent amateur de sport, attelez-vous et mettez-vous en forme. Ainsi, vous serez en meilleure forme physique, puis vous aurez une plus grande endurance et une plus grande stabilité au niveau des épaules et du bas du dos et du bassin.

Finalement, peu importe votre motivation première, cet entraînement vous évitera des blessures anodines, en plus de vous procurer un défi à relever en attendant votre prochaine descente. Vous devrez toutefois y consacrer un minimum de 40-45 minutes et ce, 2 fois par semaine. Vous aurez besoin d'un ballon suisse, de poids libres, d'un *step*, de barres fixes et, surtout, de détermination afin de devenir meilleure!

**Pro**fitness  
**actif**

Soyez Proactif ! Musclez votre Santé !

Pour en savoir plus, visitez [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com)  
ou composez le (514) 257-SPOR (7767).