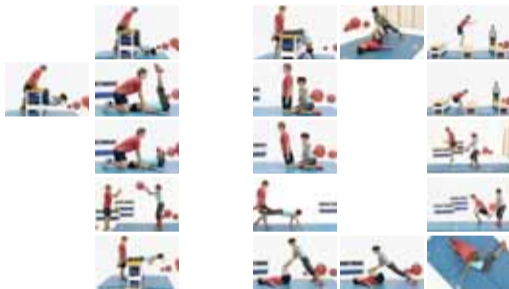


# «Top 10» de l'hiver



**suvaliv**  
Vos loisirs en sécurité

## **Suva**

Sécurité durant les loisirs  
Case postale, 6002 Lucerne

## **Renseignements**

Tél. 041 419 51 11

## **Commandes**

[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)

Fax 041 419 59 17

Tél. 041 419 58 51

## **Auteurs**

Dr Hans Spring, chef du service médico-sportif de l'équipe suisse de ski alpin et directeur médical du Centre de réadaptation et du Centre médical olympique suisse de Loèche-les-Bains, et Thomas Tritschler, directeur de l'Ecole de physiothérapie de Schaffhouse et responsable des cours de médecine manuelle SAMM/SAMT

1<sup>re</sup> édition: août 2007

3<sup>e</sup> édition: décembre 2010, de 40 000 à 50 000 exemplaires

## **Référence**

88224.f

# «Top 10» de l'hiver

Le ski et le snowboard sont des sports «physiques» qui exigent une bonne musculature jambière et dorsale. Pour skier et surfer en toute sécurité, il est donc important de maîtriser les techniques de glisse et d'avoir une bonne condition physique. Le «Top 10» de l'hiver est un programme d'entraînement spécialement conçu pour la préparation aux sports de glisse. Pour obtenir des résultats, il suffit d'un petit effort: pratiqué deux à trois fois par semaine pendant 15 à 20 minutes, le «Top 10» de l'hiver vous permet de développer votre force musculaire, votre sens de l'équilibre et vos capacités de coordination. Faites une série d'exercices d'étirement à la fin de chaque séance! En complément, il est également important de pratiquer un léger entraînement à l'endurance à raison de 30 minutes deux à trois fois par semaine.

**Remarque importante:** Cette brochure constitue une introduction aux exercices présentés dans le film. Chaque exercice est expliqué en détail sur le DVD (réf. 359.d/f/i/e). Le DVD comprend dix exercices individuels et dix exercices en duo. Il contient aussi des conseils sur l'entraînement à l'endurance et les techniques d'étirement musculaire.

# Exercices individuels

## **Muscles abdominaux**

Allongez-vous sur le dos. Levez les bras et placez vos mains à hauteur des oreilles. Fléchissez le buste en amenant le coude vers le genou opposé: les épaules et la tête ne doivent pas toucher le sol. Répétez l'exercice 25 à 30 fois.

1



# Exercices individuels

## **Muscles du tronc**

Allongez-vous sur le dos. Levez les jambes et fléchissez-les à angle droit. Abaissez-les d'un côté puis de l'autre sans toucher le sol. Tournez alternativement la tête dans la direction opposée; les épaules sont plaquées au sol. Pour augmenter la difficulté, répétez l'exercice jambes tendues.

Répétez l'exercice 25 à 30 fois.

2





# Exercices individuels

## **Muscles latéraux du tronc**

Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur un coude. Soulevez le bassin, puis abaissez-le: les hanches sont tendues. Faites 25 à 30 répétitions de chaque côté.

3



# Exercices individuels

## **Muscles dorsaux et fessiers**

Mettez-vous à genoux, mains à plat sur le sol. Tendez le bras droit et la jambe gauche à l'horizontale. Amenez le coude vers le genou opposé, puis tendez à nouveau le bras et la jambe. Pour augmenter la difficulté, placez un coussin sous votre genou. Faites 25 à 30 répétitions de chaque côté.



# Exercices individuels

## **Muscles postérieurs des cuisses**

Allongez-vous sur le dos en plaçant le pied gauche sur le genou droit. Soulevez le bassin, puis abaissez-le. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez surélever l'appui en utilisant une chaise ou un ballon de gymnastique. Faites 25 à 30 répétitions de chaque côté.

5



# Exercices individuels

## **Bras et ceinture scapulaire**

Installez-vous en position pour faire des pompes.

Fléchissez les coudes, puis tendez-les. Gardez le dos bien droit sans trop lever les fesses. Pour faciliter l'exercice, vous pouvez prendre appui sur les genoux.

Répétez l'exercice 20 à 30 fois.

6





# Exercices individuels

## **Muscles antérieurs des cuisses**

Prenez appui sur une chaise ou contre un mur. Tenez-vous en équilibre sur un pied. Fléchissez, puis tendez le genou: l'articulation du genou ne doit pas être entièrement tendue. Faites l'exercice en une seule fois, sans pause. Faites 20 à 30 répétitions de chaque côté.



# Exercices individuels

## **Equilibre**

Posez le pied sur une serviette éponge enroulée et tenez-vous en équilibre sur une jambe. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez utiliser un ballon avec lequel vous jonglerez de la main gauche à la main droite et vice-versa.



# Exercices individuels

## **Sauts latéraux**

Faites des sauts latéraux d'une jambe sur l'autre; la jambe libre suit le mouvement de la jambe d'appui. Stabilisez l'ensemble de votre corps après chaque saut. Plus les sauts sont amples, plus l'exercice est difficile. Faites 20 à 30 sauts.



# Exercices individuels

## **Sauts de lapin**

Fléchissez légèrement les genoux, sautez sur la première marche et stabilisez votre position. Refaites l'exercice en descendant. Pour les genoux sensibles, les sauts de lapin sont préférables aux sauts latéraux. Faites 5 à 10 sauts.

10





# Exercices à deux

## **Muscles abdominaux**

Placez vos jambes sur le caisson. Votre partenaire maintient fermement vos chevilles. Soulevez le buste, puis abaissez-le en gardant les bras croisés sur la poitrine. Pour augmenter la difficulté, placez vos mains à la hauteur des oreilles. Répétez l'exercice 10 à 15 fois.

1



# Exercices à deux

## **Muscles du tronc**

Allongez-vous sur le dos. Votre partenaire maintient fermement vos épaules. Tendez les jambes à la verticale, puis abaissez-les alternativement d'un côté et de l'autre. Vos jambes ne doivent pas toucher le sol. Faites 10 à 20 répétitions de chaque côté.



# Exercices à deux

## **Muscles latéraux du tronc**

Allongez-vous sur le côté sur le caisson. Votre partenaire maintient fermement vos chevilles. Le bassin ne doit pas bouger.

Fléchissez le haut du corps vers le haut, puis vers le bas.

Plus les mouvements sont amples, plus l'exercice est efficace.

Faites 10 à 15 répétitions de chaque côté.

3



# Exercices à deux

## **Muscles dorsaux et fessiers**

Allongez-vous sur le caisson en laissant pendre le haut du corps dans le vide. Votre partenaire maintient fermement vos chevilles. Croisez les bras sur la poitrine. Redressez le haut du corps à l'horizontale, puis abaissez-le sans mouvements saccadés. Ne cambrez pas le dos. Pour augmenter la difficulté, placez vos mains à la hauteur des oreilles. Répétez l'exercice 10 à 15 fois.





# Exercices à deux

## **Muscles postérieurs des cuisses**

Mettez-vous à genoux sur un tapis de gymnastique. Votre partenaire maintient fermement vos chevilles. Votre dos est bien droit. Penchez-vous lentement en avant, puis redressez-vous. Commencez par des mouvements de petite amplitude, car il s'agit d'un exercice relativement difficile. Répétez l'exercice 10 à 15 fois.

5



# Exercices à deux

## **Bras et ceinture scapulaire**

Mettez-vous dans la position de la brouette. Appuyez-vous sur les mains; votre partenaire vous tient par les chevilles. Marchez sur les mains. Les hanches sont tendues, le dos n'est pas cambré. Pour augmenter la difficulté, fléchissez légèrement les bras.

6



# Exercices à deux

## **Muscles des jambes**

Allongez-vous sur le dos et levez les jambes. Votre partenaire vous sert de contrepoids. Fléchissez lentement les jambes, puis tendez-les, toujours au même rythme. Ne tendez pas complètement le genou: c'est important pour que les muscles puissent travailler correctement. Pour augmenter la difficulté, faites le même exercice avec une seule jambe. Répétez l'exercice 10 à 20 fois.



# Exercices à deux

## **Equilibre**

Placez-vous sur un support instable et essayez de garder l'équilibre. Votre partenaire vous lance le ballon. Cet exercice de coordination est encore plus efficace si votre partenaire lance le ballon dans différentes directions.





# Exercices à deux

## **Sauts à cloche-pied**

Votre partenaire maintient fermement votre pied. Sautez à cloche-pied en inclinant le buste en avant; en même temps, votre partenaire exerce une traction inverse en vous retenant par le pied. Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant des sauts plus amples. Faites 5 à 10 sauts par jambe.



# Exercices à deux

## **Ecole de saut**

Adaptez la hauteur du caisson en fonction de vos possibilités.

Debout sur le caisson, sautez par terre en posant les deux pieds en même temps sur le sol, puis sautez sur le caisson suivant.

Pour varier l'exercice, vous pouvez varier le rythme de saut. Faites 5 sauts, une fois vite, une fois lentement.

10



# Étirements

Les étirements constituent une excellente préparation avant l'entraînement. Ils permettent de s'assouplir, d'améliorer le contrôle musculaire, d'éviter les blessures et les courbatures. L'idéal est de faire quelques exercices tous les jours. Chaque étirement doit être tenu 10 à 20 secondes et répété deux fois de chaque côté.



