



PRÉPARATION SKI/HOCKEY

L'hiver est une période magnifique et agréable, surtout si vous aimez les sports d'hiver comme le ski et le hockey. Ces sports, qui comptent de nombreux adeptes au Canada, présentent aussi des risques pour vos muscles et articulations si vous n'êtes pas adéquatement préparés.

Généralement, le ski fait appel à des muscles qui permettent la rotation interne de la hanche, essentielle au maintien de l'équilibre et à la coordination¹. L'une des manières de préparer le corps et la mémoire musculaire pour le ski consiste à pratiquer sa technique à l'aide d'une planche d'équilibre, de patins à roues alignées ou de sports qui exigent des mouvements rapides et des changements de direction. Le ski exige également de l'endurance et de la résistance. L'entraînement fractionné (*interval training*), où vous vous donnez à fond durant de courtes périodes, peut grandement aider à acquérir de l'endurance. Les progrès que vous réalisez dans le cadre de votre entraînement fractionné se refléteront sur votre endurance globale². Par contre, comme dans toute activité, la clé réside dans la progression.

Autre incontournable de l'hiver, le hockey est un sport d'endurance et d'activité intense et soudaine qui exige des capacités aérobiques et de la force musculaire³. Les longues périodes de patinage peuvent servir d'entraînement aérobique, tandis que les courts sprints, les sauts sur boîte et la méthode Tabata sont excellents pour développer le côté anaérobique et combatif propre à ce sport.

2018 Tournée chiropratique.com

13 jan. 2018 - St-Sauveur

20 jan. 2018 - Sutton

27 jan. 2018 - Mont Blanc

3 fév. 2018 - Mont Orford

10 fév. 2018 - Belle Neige

24 fév. 2018 - Chantecler

3 mars 2018 - Le Relais

10 mars 2018 - Mont Gabriel

Courez la chance de gagner un
voyage de ski d'une semaine
pour deux à Panorama, C-B

Plus d'infos:

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Si vous êtes amateur de ski ou de hockey, il est temps de commencer à vous préparer pour la saison. Voici quelques conseils généraux pour aider à prévenir les blessures :

OPTIMISEZ LES FONCTIONS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

Dans des sports comme le ski et le hockey, il est important d'avoir une bonne amplitude de mouvement musculaire et articulaire. En effet, la prévention des blessures passe par une plus grande mobilité. Votre chiropraticien vous aidera à améliorer vos fonctions articulaires et musculaires et vous conseillera des moyens d'étendre votre mobilité en toute sécurité en fonction de vos objectifs personnels. Plus vite vous commencerez, plus vous serez prêt.

ÉCHAUFFEZ-VOUS ET ÉTIREZ-VOUS

Avant de vous élaner sur la glace ou les pistes, vous devriez toujours vous échauffer. Commencez en douceur par une période de marche ou de patinage afin d'augmenter le flux sanguin dans les muscles. Pour aider à prévenir les blessures, faites aussi quelques exercices d'étirement doux. Mieux encore, avant le début de la saison, travaillez votre mobilité générale afin d'améliorer vos qualités athlétiques et vos performances. Pour bouger durant la journée, utilisez l'appli Allez bougez Canada. Essayez aussi nos étirements pour le hockey, qui conviennent aussi au ski.

VÉRIFIEZ VOTRE ÉQUIPEMENT

Avant le début de la saison, vous devriez toujours vous assurer que votre équipement est bien ajusté et en bon état. L'équipement sert à soutenir votre corps et à le protéger contre les blessures. Si vous devez vous procurer un nouvel équipement cette saison, demandez à un professionnel de vous conseiller celui qui répond le mieux à vos besoins.

PERFECTIONNEZ VOTRE TECHNIQUE – SUIVEZ DES COURS AU BESOIN

Dans tout sport, les mauvaises habitudes et les techniques défaillantes augmentent les risques de blessure. Dans des sports comme le hockey ou le ski, l'agilité et la technique contribuent grandement à vos performances. Prenez le temps qu'il faut pour acquérir de nouvelles habiletés. Même les skieurs et les joueurs de hockey aguerris prennent le temps de pratiquer leurs techniques avant une partie ou une compétition. Pour apprendre, pratiquer ou peaufiner votre technique avant le début de la saison, vous devriez peut-être suivre des cours auprès d'un professionnel.

Les membres de votre équipe de soins, notamment votre chiropraticien, peuvent aussi vous aider à vous préparer pour les sports d'hiver. Discutez avec eux des sports que vous exercez afin de vous assurer que votre corps est prêt. Ils sauront aussi vous conseiller des stratégies pour diminuer les risques de blessure.

Source et références: Association chiropratique canadienne | chiropratique.ca
<https://www.chiropractic.ca/fr/blogue/preparation-et-conditionnement-physique-pour-le-ski-et-le-hockey/> Consulté le 11 janvier 2018

1. The Ultimate-Ski.com, Get ready for Skiing, <https://www.ultimate-ski.com/features/useful-ski-tips/get-ready-for-skiing.aspx>.
2. Troy Flanagan, Base training and injury prevention for Skiing, <https://ussa.org/sites/default/files/documents/athletics/alpine/2011-12/documents/BaseTraining.pdf>.
3. Sports Fitness Advisor, <https://www.sport-fitness-advisor.com/ice-hockey-training.html>

Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com |
facebook.com/AssoDesChirosQc | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com