



SKI DE FOND

Selon le Conseil canadien du ski, en 2015, 4,1 % (1 259 000) des Canadiens de 12 ans et plus pratiquaient le ski de fond. Selon l'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisirs (2006), on estimait au Québec que chez les 15 ans et plus, près de 12 % des personnes pratiquent le ski de fond au moins une fois par année, parmi lesquels 43 % le font au moins 10 fois et plus par année. Évidemment, la quantité d'accumulation de neige compte pour beaucoup dans la régionalisation du sport. Le ski de fond se pratiquant sur neige naturelle, les conditions d'enneigements influencent énormément la pratique dans certaines régions. Et ce, d'un hiver à l'autre!

LE SKI DE FOND POUR TOUS LES TYPES DE SPORTIFS

Le ski de fond est l'un des sports les plus complets qui soient. Les jambes, les bras ainsi que le système cardio vasculaire sont sollicités! C'est un sport de glisse qui ne donne pas d'impact au sol. Il peut être pratiqué à tous les âges et permet de passer à travers nos hivers tout en ayant chaud!

Au Québec, le calendrier d'événements participatifs et compétitifs connaît peu de répit de fin décembre au mois de mars. On a qu'à penser aux différentes courses ou randonnées de longues distances appelées « Loppet » telles que celle à Gatineau et Orford ou encore le Marathon Canadien de Ski. Pour les plus jeunes, l'initiation chez les 6 à 9 ans passe par le programme appelé « Jack Rabbit ». Bref, que vous ayez le goût de vous initier ou de le choisir comme sport d'entraînement hivernal, le ski de fond demeure une activité de prédilection afin de traverser ces mois plus frisquets.

Depuis de nombreuses années, le ski de fond s'est fortement modernisé en termes d'équipement. Terminée l'ère où ce sport se pratiquait sur des skis de bois avec des fixations à trois trous qui garantissaient des cloches et des ongles

2018 Tournée chiropratique.com

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.



douloureux ! Le sport s'est aussi diversifié avec l'arrivée de la technique de pas de patin au milieu des années 80. La technique classique reste celle pratiquée par la plupart des utilisateurs de sentiers. Mais lorsque le niveau de conditionnement physique le permet, le skieur peut varier ses sorties en fonction de ses intérêts et conditions climatiques et ainsi ne jamais s'ennuyer en alternant les deux styles de pratiques.

LE SKI DE FOND EST PEU RISQUÉ...

Règle générale, la pratique du ski de fond comporte peu de risque. Selon l'Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010 de l'Institut National de Santé Publique, 710 000 Québécois (6-74 ans) ont pratiqué le ski de fond au moins une fois en 2009-2010. Ce qui correspond à 11% de la population de la saison de référence. Toujours selon cette étude, le tableau répertoriant le taux de blessures des différents sports n'indique même pas la pratique du ski de fond parmi les 20 principaux sports à risque de blessures!

...MAIS SOYEZ PRUDENTS!

Néanmoins, la pratique d'un sport de glisse demande certaines précautions. Les fondeurs de tous âges peuvent être à risque d'avoir des douleurs au dos. En style classique, la phase de propulsion de la jambe vers l'arrière provoque une hyperextension du dos (le dos s'arque vers l'arrière). Les articulations peuvent donc s'irriter. En technique de double-poussée de bras, la répétition de la flexion-extension du tronc peut être exigeante sur la colonne vertébrale. La non-utilisation des jambes demande une poussée forte et puissante. Autre exemple, le fait de manquer d'adhérence lorsque les skis ne sont pas parfaitement cirés ou que les conditions sont trop chaudes ou glacées demande beaucoup de souplesse aux muscles de la hanche. Ce manque d'adhérence soudain peut causer de nombreuses douleurs au skieur.

BLESSURES FRÉQUENTES EN SKI DE FOND

En clinique chiropratique, on observe notamment des tendinites achilléennes qui peuvent se présenter à l'arrière du talon puisque les mollets sont fortement sollicités et encore davantage dans les montées. De plus, un phénomène d'adaptation musculaire est bien connu des fondeurs; la typique douleur à l'aîne, souvent mentionnée en début de saison ou parmi les gens pratiquant sporadiquement le sport. Au niveau de l'épaule, il faut surveiller les lésions dites « d'accrochage » pouvant mener à des tendinites de la coiffe des rotateurs. Sur le plan traumatique, les pathologies aiguës sont observées surtout sur neige dure et glacée et dans les descentes puisque le risque de chute s'en trouve augmentée. On pense alors aux poignets, aux épaules ou au bassin particulièrement qui sont plus exposés à des lésions osseuses.

APPROCHE CHIROPRACTIQUE POUR LES FONDEURS

La chiropratique, par son orientation de soins neuro-musculo-squelettiques, devient une alternative de choix pour tous ceux qui s'adonnent au ski de fond. Afin de bien soigner une région musculo-squelettique, il faut un bon diagnostic de la problématique. Les soins doivent être des plus spécifiques afin d'aider le corps à se rétablir le plus rapidement possible. Le chiropraticien est un professionnel de la santé spécialement formé pour un diagnostic chiropratique de la condition et corriger les anomalies des mouvements vertébraux et des autres articulations. Il peut vous aider dans vos lésions musculaires et peut vous donner des exercices afin de minimiser les risques de rechutes. Ses soins prodigués sur certaines articulations vertébrales, du bassin, de la hanche ou de l'épaule permettent aux fondeurs d'exercer leur passion avec le minimum d'inconfort et le maximum d'efficacité !

Collaboration spéciale du Conseil Chiropratique des Sciences du sport du Québec | ccssq.ca

Source et références: Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com |

[facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com

<https://www.skicanada.org/wp-content/uploads/2016/01/2014-15-Faits-et-statistiques.pdf> Consulté le 17-01-18

<http://rseq.ca/media/844914/etudeblessuresrecreasportqc2009-2010.pdf> Consulté le 17-01-18