

À ski, le cœur entraîné et les genoux solides

► **SPORTS D'HIVER** Loisir convivial par excellence pour beaucoup de sportifs du dimanche, le ski n'en est pas moins une pratique exigeante pour le corps. À l'approche de l'hiver, il est temps de muscler son cœur et ses cuisses

Plaisir, loisir, sport? Le ski se définit selon la façon dont on le pratique. Intensivement ou occasionnellement, en tant que sportif accompli ou sportif du dimanche; tous se retrouvent en haut des pistes enneigées et se lancent dans la pente. Avec plus ou moins de réussite: une très récente étude du Bureau de prévention des accidents (bpa) estime qu'en moyenne, sur la période courant de 2007 à 2011, 39 000 skieurs et 13 000 snowboarders domiciliés en Suisse se blessent chaque année sur les pistes helvétiques. «Le ski est déjà physiquement exigeant, amorce Khelaf Kerkour, physiothérapeute en chef à l'Hôpital du Jura. Les conditions telles que l'altitude, le froid et le matériel utilisé ajoutent des difficultés supplémentaires pour le corps.» Pratiquer le ski, ou le snowboard, implique donc un travail corporel spécifique préalable, à programmer au minimum un mois avant d'attaquer sa première descente. Une préparation indispensable, selon le professionnel: «Gardons en tête le ski comme un sport plaisir, évitons la blessure et les lésions, gages de déplaisir.»

En course ou en salon

Le travail corporel se concentre essentiellement sur deux axes: l'endurance et la musculation. «J'aime dire qu'il faut apprendre à monter avec le cœur, et descendre avec les genoux», résume très simplement Khelaf Kerkour.

Le vélo, la course à pied, la natation, sont des activités qui développent l'endurance. Un travail sur l'année donc. Mais pas de stress si vous êtes de ceux qui préfèrent la détente sur canapé, rien n'est perdu, comme l'explique le physiothérapeute: «Une bonne condition cardio-vasculaire est la base de tout. Pour les personnes qui ne pratiquent pas régulièrement, l'«interval training» – appelé aussi «entraînement intermittent» ou «fractionné» – est une alternative intéressante, qui permet d'acquérir

une solide base cardio, en un laps de temps court. Il s'agit de travailler en quatre fois quatre minutes, en alternant des phases de course très intense et des phases de récupération. Cela prend quarante-cinq minutes au maximum, et en huit semaines, les résultats seront là.»

Côté musculation, on cherche à renforcer les cuisses, les quadriceps, qui encaissent les descentes et protègent les genoux d'éventuelles lésions. Là pas besoin de courir, on peut carrément opter pour le sport de salon: «La «chaise» est un exercice qui permet de muscler les quadriceps. On peut travailler en progression, par séries, en augmentant progressivement le temps que l'on passe dans cette position», détaille Khelaf Kerkour. Préparer ses muscles au type d'effort que l'on prévoit permet en outre de limiter les courbatures. La Suva a d'ailleurs édité une brochure contenant les 10 meilleurs exercices pour se préparer aux sports d'hiver.

Les bienfaits de l'après-ski

Une fois sur les pistes, il est important de connaître son corps et ses limites. Khelaf Kerkour reconnaît que, souvent, on peut compenser son manque de condition physique par une très bonne technique. Toutefois il est bon de commencer sa saison par des pistes «faciles» et d'adapter son rythme à son niveau: «Tout le monde peut skier, des petits enfants aux personnes âgées, même des porteurs de prothèses s'ils skiaient déjà très bien au préalable. Mais il faut savoir ce que l'on est capable de faire, à quelle cadence et pendant combien de temps», explique le professionnel. Et il ne faut pas oublier d'écouter ses besoins basiques tels que la faim et la soif, et bien sûr la fatigue. «Une descente, c'est un effort de courte durée. La fatigue s'accumule et bien souvent la blessure guette lors de la dernière descente, celle que l'on veut encore faire «vite» avant de rentrer», met en garde le physiothérapeute. Davanta-



Expérience vécue, la «chaise», réalisée sur les conseils de Régis Béduneau, physiothérapeute à l'Hôpital du Jura, permet de muscler ses quadriceps. PHOTO ROGER MEIER

ge de fatigue, moins de concentration et de vigilance... Ce sont souvent les genoux qui trinquent, avec en bout de piste un risque de lésion du ligament croisé antérieur et une rééducation qui peut durer de 6 mois à un an. Khelaf Kerkour conseille aussi

de miser sur la récupération, en profitant d'un sauna, en s'étirant et en s'hydratant. Et pourquoi pas une bonne fondue pour clore la journée: «Erhard Loretan avait bien compris les bienfaits de la fondue pour un sportif», s'amuse le physiothérapeute.

Cet alpiniste spécialiste de la haute-montagne emportait à chacune de ses expéditions fondue et chocolat. Qu'on se réjouisse donc: le ski reste définitivement un sport plaisir, qui justifie les réjouissances qu'offre l'après-ski!

JULIE KUUNDERS

En chiffres: autour du ski et des accidents*

- * **2,5 millions de résidents helvétiques...**
... pratiquent au moins occasionnellement le ski, 367 000 le snowboard
- * **87 000 pratiquants des sports de neige...**
... se blessent si grièvement chaque année qu'ils doivent se soumettre à un traitement médical
- * **Pour la population suisse...**
... on déplore 46 blessures pour 100 000 heures de ski, 68 blessures, pour le même temps, en snowboard
- * **En 15 ans...**
... les chiffres des accidents sont restés stables, diminuant un peu pour le snowboard, augmentant légèrement pour le ski
- * **10°...**
... c'est le rang qu'occupe le ski au classement des sports pour lesquels on compte le plus de blessés. Le snowboard est 6°.
- * **81% des blessés...**
... en sports de neige ne le sont que légèrement
- * **34% des blessures à ski...**
... concernent le genou. Suivent à égalité la tête, les épaules et les jambes
- * **Le port du casque a bondi à 89% en dix ans.**
Durant la saison 2002/2003, seuls 16% des usagers des pistes étaient casqués

*Bureau de prévention des accidents (bpa), étude 2015, «Accidentalité lors de la pratique du ski et du snowboard en Suisse»

Alcool et vitesse, attention aussi sur les pistes

S'engager sur une piste s'apparente à s'engager sur une route. Une voie publique, avec enfants, sportifs mais aussi moins sportifs, personnes âgées, voire handicapées: la prudence est de mise. Consommer de l'alcool lors de la pratique du ski, de la luge ou du snowboard abaisse les réflexes et le discernement, et met en danger les usagers de la pente. «Attention aux boissons alcoolisées, met en garde Khelaf Kerkour, physiothérapeute en chef à l'Hôpital du Jura. Elles sont non seulement à proscrire sur les pistes, mais il faut également surveiller sa consommation en phase de récupération.» Chaque skieur doit en effet veiller à s'hydrater lors de sa pratique, mais aussi à se réhydrater après l'effort, avec des boissons non alcoolisées en suffisance. L'alcool est incompatible avec le sport, et donc avec le ski: le bureau de

prévention des accidents (BPA) mène campagne depuis de nombreuses années, rejoint notamment par l'association Addiction info suisse. Autre facteur qui augmente sensiblement non seulement le risque d'accident, mais également la gravité de ceux-ci: la vitesse. «Le facteur vitesse détermine la gravité d'une lésion», explique Khelaf Kerkour.

Pas adaptés à la morphologie humaine

Côté matériel et équipements, la recherche de la vitesse n'est pas une priorité, comme l'explique Fabien Chappuis, gérant depuis dix ans du magasin «Le Repère du Yéti». Selon lui, le problème est ailleurs: «On ne peut pas dire qu'aujourd'hui, les nouveaux skis permettent de skier à plus grande vitesse qu'auparavant. Ce qui a changé, c'est la géo-

métrie du ski. On est passés des skis «frites», aux skis tournants, appelés carving. Avec les carving, les skieurs dessinent beaucoup plus de virages: le nombre de collisions a rapidement pris l'ascenseur. Cette nouvelle glisse met davantage à contribution les articulations des genoux, des hanches et du dos. Du coup, les constructeurs ont dû innover pour plus de sécurité.» Au début des années 2000, les skis carving n'étaient pas adaptés à la morphologie humaine. Désormais, bon nombre de fixations sont indépendantes du ski, pour davantage de maniabilité. Les fabricants ont augmenté quelque peu les rayons de courbe des skis, pour les rendre un peu moins tournants. L'innovation «rocker», avec spatule et talon relevé, a diminué la longueur des points de force sous le ski, respectivement sur la neige et

permet de mettre ses skis plus facilement en mode «glissade» et d'éviter les collisions.

Maintenant, les skieurs cherchent à diminuer le poids des skis, en utilisant de nouveaux matériaux: un gain de légèreté qui rend les journées sur lattes moins éprouvantes.

Fabien Chappuis souligne que même avec le meilleur des équipements, un skieur sera toujours dépendant des conditions de neige: «La neige artificielle et la neige dure sont difficiles à skier. En plus, avec ce genre de conditions, il faudrait faire réviser ses carres souvent, ce que personne ne fait. Une simple trace de cailoux sur la carre au niveau de la spatule augmente vos risques de chute de 80% sur la neige dure. La révision des semelles et surtout des carres est essentielle pour écarter tout risque d'accident.»

JK

