



# Skier, c'est BOUGER!



Collaborateur spécial :  
Dr Jeremy Law, chiropraticien D.C.

En tant qu'entraîneur en ski alpin de compétition, je n'arrête jamais de dire à mes jeunes athlètes de BOUGER! Bouger, tout au long d'un virage : bouger par en avant, déplacez-vous à l'intérieur du virage, déplacez vos hanches vers le haut, plantez votre bâton, et ainsi de suite. Quand on regarde un bon skieur du haut du télésiège, ça semble si facile! En réalité, le skieur ou la skieuse bouge constamment; afin d'absorber les bosses, pour transférer son poids et aussi pour garder son centre

de masse au-dessus de ses fixations. Il faut aussi fléchir ses bottes de ski, tout en gardant ses épaules à niveau avec l'horizon, afin que le poids reste sur le ski extérieur. La liste est longue! Une bonne descente de ski demande de l'énergie et des efforts, peu importe où nous skions - quelque chose que certaines personnes oublient parfois lorsqu'elles se demandent pourquoi leurs jambes, leur dos et même leurs épaules sont endoloris le lendemain. Si vous voulez améliorer votre ski, imaginez que vous vous entraînez et que c'est normal si vous êtes à bout de souffle ou que vous sentez que vos muscles de jambes ont bien travaillé lorsque vous arrivez au bas de la piste. Travaillez pour absorber les bosses et les changements de terrain, ressentez la différence lorsque vous exercez une pression sur le devant de votre botte, ressentez le contrôle et l'équilibre que vous gagnez lorsque vous plantez votre bâton à CHAQUE virage. Si vous avez l'impression que la montagne VOUS contrôle, il est alors temps de prendre une petite pause sur le côté de la piste, afin de reprendre votre souffle et reposer vos jambes en vue de la prochaine section de la montagne à dévaler. Après les premiers jours sur la neige, vous pourrez skier plus longtemps et avec plus d'intensité, les phases de repos en

moins! La prochaine fois que vous irez skier, essayez les exercices suivants, afin d'améliorer la qualité de votre entraînement!

Effectuez plus de virages à chaque descente : rayon de virages plus petit, changements de direction plus rapides.

Complétez votre virage de manière à parcourir la piste de manière transversale, plutôt que vers le BAS de la montagne.

Lorsque vous êtes prêt, recherchez des terrains variés comme les bosses, les sous-bois, la neige poudreuse et les dénivelés de pistes de difficulté modérée à avancée, afin de mettre vos compétences et votre capacité d'adaptation encore plus au défi.

Lorsque vous vous sentez fatigués, bien sûr, il est important d'arrêter afin d'éviter les blessures. Profitez de votre après-ski! Prendre un spa, un sauna - même un bon bain chaud - sont d'excellentes moyens de relaxer. Bien entendu, rien ne remplace un bon sommeil réparateur après une belle journée passée à l'air frais!

**Jouer dehors**  
**EN FAMILLE!**

**LE CENTRE DE PLEIN AIR ROGER-CABANA vous accueille tout l'hiver!**

- PROFITEZ d'un sentier de glace en forêt pour patiner dans un magnifique cadre naturel
- 9,2 KM DE SENTIERS attendent les amateurs de raquette et de vélo d'hiver (fatbike)
- 11,8 KM TRACÉS pour le style classique et entièrement dédiés aux amoureux du ski de fond
- CARTE DES SENTIERS ET TARIFS disponibles au [saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/loisirs-plein-air/centre-de-plein-air-roger-cabana/](http://saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/loisirs-plein-air/centre-de-plein-air-roger-cabana/)

**SAINT-HIPPOLYTE**  
BELLE NATURELLE

**2060, CHEMIN DES HAUTEURS**

P001001-1

