

SKI : Risque de blessures aux sports d'hiver, comment les éviter avec un entraînement adapté sur Power Plate !

Ecrit par [Gilles Carvoyeur](#), le 7 Décembre 2016

Des millions de Français prennent la direction des stations de sport d'hiver...

Chaque année lorsque l'hiver arrive, des millions de Français prennent la direction des stations de sports d'hiver pour aller fouler les pistes.

Ce sport tant apprécié peut vite cependant transformer les vacances en cauchemar du fait des 150.000 blessures par an qu'il provoque (selon le rapport 2014/2015 de l'Association des Médecins de Montagne). Pourtant comme pour toute activité sportive, une préparation physique adaptée suffirait pour pratiquer ce loisir avec sérénité en en limitant au maximum les dangers.



Leader mondial de l'entraînement physique par accélération, la Power Plate est déjà adoptée à travers la planète par des millions d'hommes et de femmes de tout âge pour se muscler et se maintenir en bonne forme. Grâce à sa technologie de vibrations maîtrisées de tout le corps, c'est l'outil idéal pour s'entraîner de façon adaptée avant un séjour au ski.

Le ski : un sport à risque

La pratique du ski entraîne un effort intense sur une période brève (1 semaine/an en moyenne) dans des conditions maximum de « stress » (froid, altitude, conditions physique & cardio-respiratoire souvent très moyennes) d'un organisme habituellement citadin. Elle sollicite de manière très spécifique les muscles de la cuisse (quadriceps en particulier), les ligaments croisés & les ailerons latéraux du genou ainsi que l'appareil tendino-musculaire & ligamentaire de la cheville. Si ceux-ci ne sont pas assez entraînés, le risque de traumatisme grave durant la pratique du ski est très élevé. Au ski, les blessures les plus fréquentes sont les entorses du genou : soit 29% des cas, une proportion qui s'élève à 50% chez les femmes, plus sensibles à ce type de blessure.

Dans la moitié des cas, c'est le ligament croisé antérieur qui est touché. Une telle lésion nécessite une intervention chirurgicale avec immobilisation, suivie de plusieurs mois d'arrêt de travail, d'une rééducation longue et de séquelles fréquentes. Pour une personne sédentaire tout le reste de l'année, il est donc indispensable de se préparer au moins 1 mois avant le séjour au ski. Des séances de Power Plate, 1 à 3 fois par semaine dans la mesure du possible, permettent de réaliser des exercices physiques intenses afin de prévenir au maximum les accidents traumatiques par insuffisance des appareils tendino-musculaire & ligamentaire.

Renforcement avec proprioception (équilibre) Explosivité des membres inférieurs (explosivité ; bien souffler à la montée de la jambe) Se préparer avec Power Plate avant la saison de ski La Power Plate repose sur le principe d'accélération des vibrations des différents tissus et organes du corps qui surviennent physiologiquement lors de toute activité physique et sportive. Les vibrations délivrées par Power Plate induisent des contractions réflexes, fines et répétées des fibres musculaires qui de ce fait leur font effectuer un travail plus intense que les contractions volontaires exercées lors d'un entraînement traditionnel.

Comme de plus avec Power Plate, le recrutement musculaire est plus important (avoisinant les 97% contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel), le travail musculaire & circulatoire est plus efficace avec donc des résultats plus rapides. C'est ce principe d'accélération qui fait de la Power Plate un allié de taille avant un séjour au ski.

La Power Plate va ainsi permettre de réaliser des exercices intenses de musculation des membres inférieurs tout en apportant un renforcement ligamentaire & tendineux du genou et de la cheville. De plus, un entraînement sur Power Plate stimule la production d'hormones anabolisantes (GH, testostérone) et améliore simultanément l'oxygénation et l'apport de nutriments à l'appareil musculaire. Les contractions Power Plate rapides et répétées permettent également d'effectuer un entraînement cardio-respiratoire simultané qui favorise l'adaptation de l'organisme citadin au froid et à l'altitude.

Enfin, les résultats sur Power Plate, plus rapides qu'avec un entraînement traditionnel, permettent d'optimiser de 20-50% le temps de récupération entre chaque exercice et la fatigue qui en découle. Renforcement de la ceinture abdominale Gainage.

Conseils d'experts

« Lors de la préparation au Ski, pensez à favoriser le renforcement des membres inférieurs, du dos et des abdos en insistant plus particulièrement sur le groupe musculaire ischio-jambier et les quadriceps (cuisse). Et ne pas oublier la fonction proprioceptive des membres inférieurs en travaillant l'équilibre et le renforcement des articulations : chevilles, genoux, hanches. » Eric Foucaud coach-expert en Power Plate (Paris) « Que l'on soit sédentaire, peu sportif ou même sportif régulier afin de limiter les risques de blessures mais aussi pour pouvoir profiter pleinement et sereinement de son séjour sans connaître ni fatigue ni douleurs musculaires. La Power Plate est un outil clef pour réussir la préparation au ski. En effet, elle s'adapte à tous, permet un résultat rapide en tonification musculaire et optimise le travail proprioceptif des articulations du genou et de la cheville. Son efficacité en assouplissement / stretching et lors des exercices de massages contribue également à rendre cette préparation aussi agréable que performante. »

Fabrice OUZILLOU Kinésithérapeute à Velizy (78) Utilisateur de la Power Plate depuis 8 ans

PA SPORT
07 DÉCEMBRE 2016

La Prépa ski sur Power Plate permet de réaliser des exercices intenses en positions similaires au ski . L'idéal est de commencer la préparation physique au moins 1 mois avant la saison de ski . 2 à 3 fois par semaine suffisent pour progresser et être prêt pour la saison.

Fabien Chevalier Responsable de Studio Power Plate à Thônes (74)

Renforcement en squat cuisses (quadriceps couturier stabilisation des hanches) 1 mn 35 hz
Travail proprioceptif sur membres inférieurs (renforcement chevilles genoux bassin) 35hz 1mn

Où Pratiquer ?

Le réseau Power Plate, c'est 70 centres agréés répartis à travers la France (liste et séance d'essai gratuite disponible sur www.power-plate.fr / rubrique centre agréé). Des coachs diplômés et formés aux dernières technologies Power Plate exercent dans ces centres agréés.

www.power-plate.fr

<mailto:info@power-plate.fr>