

Maximum de plaisir et min

NEIGE. Les pistes seront prises d'assaut durant les Fêtes. Afin d'éviter l'infirmerie, mieux vaut suivre quelques règles.

Quoi de plus tentant, lattes aux pieds, que de se prendre pour Didier Cuche et de dévaler les pentes à vive allure, tel un champion? Les statistiques annuelles livrées par le Bureau de prévention des accidents devraient cependant refroidir certaines ardeurs. En moyenne, 43 000 personnes résidant en Suisse se blessent chaque année en skiant et 25 000 en faisant du snowboard. Liste à laquelle il faut ajouter quelque 30 000 touristes étrangers. A noter que les skieurs et snowboarders se blessent le plus souvent dans des accidents individuels, les colli-

VISIONNEZ LES VIDÉOS
Suivez des exercices de mise en forme pour le ski.
→ www.exercices.20min.ch

sions ne comptant que pour quelque 7% des accidents. Un pourcentage qui a peu évolué durant ces dernières années.

En respectant quelques consignes, il est pourtant tout à fait envisageable de terminer la saison en un seul morceau et sur ses deux jambes! Mais mieux vaut s'y prendre à l'avance. Un bon entraînement physique, avec des exercices spécifiques à la pratique du ski, permettra de bien préparer son corps (surtout ses genoux!) et de diminuer ainsi le risque de lésions.

Le matériel doit également être adapté, et vérifié régulièrement par des spécialistes. A vous ensuite les joies de la glisse! -CAM/SIM/SBI



Le pays compte de nombreux amateurs de glisse: plus d'un Suisse sur quatre pratique le ski ou le snowboard. -SWISS IMAGES

Vitesse modérée grâce à l'iPhone

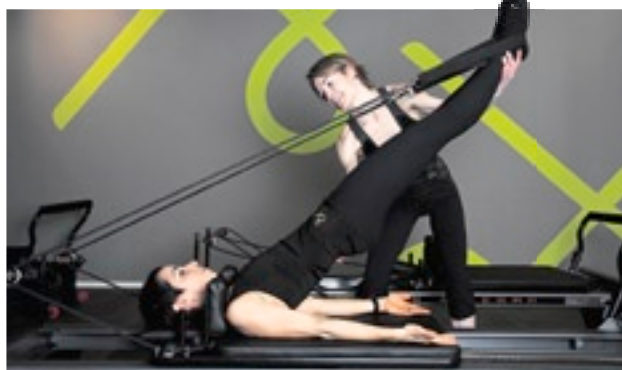
Les skieurs pourront bientôt savoir à quelle vitesse ils dévalent une piste. La Caisse nationale suisse en cas d'accident a colla-



boré à la création du «Slope Track», application gratuite pour iPhone, qui enregistre vitesse, dénivellation et distance parcourue. La Suva sera présente sur les pistes pour sensibiliser les skieurs, montrer comment adapter sa vitesse à ses capacités et aux conditions. Ceux qui n'ont pas d'iPhone se verront distribuer un GPS. Les premières démos auront lieu à Charmey et au Lac-Noir les 28 et 29 décembre.

Muscles prêts à tout endurer

PILATES. «Vous voulez vous préparer au ski? C'est parti!» Avec sa comparse Shannon, Catherine vient d'ouvrir un (très joli) centre Pilates à Lausanne. Idéal pour découvrir la mythique méthode qui met en scène une machine appelée Reformer. L'objectif est de mieux fléchir les genoux dans quelques semaines sur la neige. Adducteurs, chevilles, cuisses, fesses, tout est mis à contribution, sans oublier les abdos, base de la méthode Pilates. Une heure plus tard, les jambes tremblent mais sont prêtes à affronter les tire-fesses. «Une équipe de ski nordique,



plutôt réfractaire au départ, a adopté la pratique», sourit Catherine. Normal, ici on travaille le fond. Les hommes endurent et apprécient tout autant. -SBI

pilates&moi
Av. de Béthusy 4, Lausanne. 25 fr. le cours découverte, 450 fr. l'abonnement 10 cours. Ouvert pendant la période des Fêtes. 021 320 10 40.
→ www.pilates-et-moi.ch

SKI ET SNOWBOARD Un ski court tourne facilement. Plus il est long, plus il est stable. Quant au snowboard, les orteils et les talons ne doivent pas dépasser de la planche.

Snowboard Snow Experience
Env. 700 fr.

→ www.rossignol.com

Ski DYD by Evensky
399 fr. chez Athleticum.

VÊTEMENTS Respecter la règle des trois couches: sous-pull technique, polaire et enfin veste.

Doudoune Fire + Ice
669 fr. → www.bogner.com

