

**LES PROTECTIONS DE LA TÊTE ET DES MAINS : "LES POINTS FROIDS"**

Le cuir chevelu peut faire perdre jusqu'à 30 % de la chaleur corporelle. Un bonnet type *Polyknit Odlo* et un tour du cou suffisent généralement. Les gants sont aussi des accessoires indispensables. Ils doivent être réalisés à partir de plusieurs couches respirantes possédant chacune un rôle (étanchéité, respiration et chaleur).

**PROTECTION DES PARTIES EXPOSÉES AU FROID**

Afin de protéger la peau du froid (minimiser les pertes de chaleur par rayonnement) et pour prévenir les gerçures, gelures et engelures, il est recommandé d'appliquer une crème protectrice et isolante de type *Cold sports Akileïne®* ou *Akilenjur*. Et cela sur le visage, les mains et les pieds.

**Derniers conseils**

Par temps froid, ayez une ration calorique suffisante voire augmentée. Revalorisez les fruits secs (figues, dattes, raisins), les oléagineux (amandes, noisettes...) et les lipides (viande séchée, fromages). L'hydratation doit être optimale (même si la sensation de soif n'est pas ressentie), car un état de déshydratation altère les capacités de contrôle thermique.



Retrouvez tous ces conseils dans  
**"Coachez votre corps"**  
par C. Geoffroy

*Prochainement Fiche Conseils n°5 :  
Avoir un bon dos  
Comment le renforcer ?*

Tous les 2 mois, recevez gratuitement la nouvelle Fiche Conseils.  
Abonnez-vous dès maintenant sur [www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)



[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

**Fiche Conseils n° 4**

# Comment se préparer pour les sports d'hiver ?

L'activité physique en hiver est souvent synonyme de séjours sportifs à la neige. Mais attention, affronter les pentes enneigées n'est pas sans risque ! Avant de vous lancer dans des défis physiques sur des pistes de ski, au froid, vous devez prendre un certain nombre de précautions. Vous devez être bien préparé, bien équipé et surtout bien vous protéger !

Par C. Geoffroy

## Priorités de la préparation

- ❄ S'entraîner en endurance et musculairement (les cuisses).
- ❄ Utiliser des vêtements adaptés.
- ❄ Protéger les parties du corps exposées au froid.

### AMÉLIOREZ VOTRE ENDURANCE

Le sujet bien entraîné en endurance aérobie luttera mieux contre le froid, car il pourra maintenir un exercice de façon prolongée plus longtemps.

Pour développer l'endurance, il suffit de pratiquer des exercices en continu. L'objectif consiste à maintenir un effort longtemps (en course à pied, bicyclette...) de façon ininterrompue, mais d'intensités relativement faibles en aisance respiratoire, c'est-à-dire que vous devez pouvoir parler.

- ❄ Pratiquer 2 à 3 séances / semaine de 30 mn à 1 h 30.
- ❄ Commencer 6 à 8 semaines avant votre séjour.



### RENFORCEZ VOS CUISSSES

Les muscles des membres inférieurs sont les éléments moteurs de tout déplacement ainsi que les éléments porteurs du tronc.

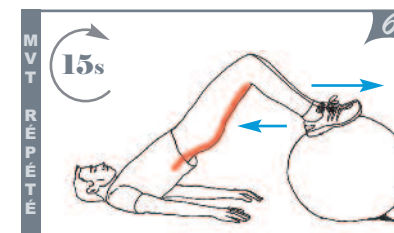
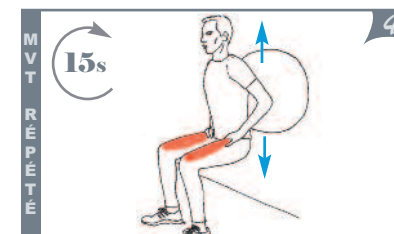
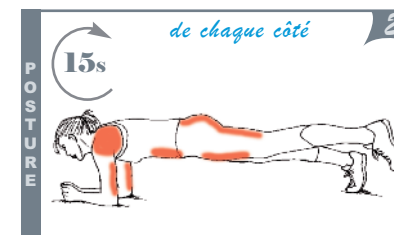
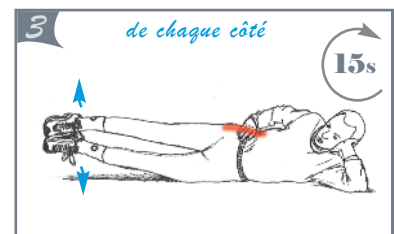
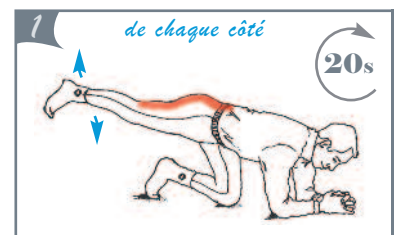
Lorsque l'on descend une pente à pieds ou à skis, les cuisses (quadriceps) travaillent en freinateur. En revanche, lorsque l'on marche ou court dans une montée, il y a un gros travail des muscles de la poussée, c'est-à-dire des triceps, des fessiers et des quadriceps.

Voilà pourquoi, il faut varier les positions de travail, afin de se rapprocher des futures sollicitations musculaires.

Pour réaliser les exercices deux possibilités s'offrent à vous :

- ❄ Les postures statiques : ce sont des positions que vous devez maintenir (sans bouger) pendant toute la durée conseillée (cf. dessins).
- ❄ Les mouvements (mvt) répétés : ce sont des mouvements que vous devez répéter pendant la durée conseillée (cf. dessins). Ils doivent être réalisés dans toute leur amplitude. Le nombre de mouvements réalisés correspond à une série.

## 2 à 3 séances par semaine



Mouvement (mvt) répété : effectuez le maximum de mouvements pendant la durée indiquée.  
Posture : tenez la position pendant la durée indiquée.

Répétez 3x la posture ou la série de mouvements, puis exercice suivant  
Repos 30 secondes entre chaque posture ou série

## Bien s'équiper

Le pratiquant doit penser à sa protection vis-à-vis du froid et pour cela, le système dit des "trois couches" est reconnu comme étant le plus efficace aujourd'hui !

- ❄ La 1<sup>ère</sup> couche vous garantira une isolation thermique, un transfert d'humidité par capillarité vers l'extérieur. En fonction de votre perception individuelle du froid, il existe trois qualités de sous-vêtements *Odlo light*, *Odlo warm* ou *Odlo x-warm*.
- ❄ La 2<sup>ème</sup> couche dans la même fibre (mais plus chaude) est chargée de réguler la température du corps. C'est cette épaisseur, une micro-polaire ou *softshell* (protection légère, sous la forme de veste souple) que l'on enlève ou remet en fonction de la température.
- ❄ Enfin, la 3<sup>ème</sup> couche doit être coupe-vent et doit assurer l'étanchéité et la respiration. Elle doit également permettre une régulation de la température, grâce à une ventilation adaptée (grâce aux systèmes d'ouverture). La plus connue de ces membranes imper-respirante est le *Gore-tex®*.