



Fiche n°11

## CONSEILS POUR BIEN **S'ÉTIRER** APRÈS LE SKI

Les tips  
de *Thibault*

### Pourquoi s'étirer après avoir skier ?

Après une journée de ski, s'étirer permet de réduire les tensions musculaires accumulées, d'améliorer la récupération et de prévenir les courbatures, pour profiter pleinement le lendemain. Ces étirements, combinés à un bon échauffement, vous prépareront à affronter les pistes en toute sérénité !

### QUELQUES CONSEILS POUR BIEN DÉMARRER LA SAISON



#### Renforcez vos muscles profonds

Travaillez le gainage pour protéger vos muscles et notamment les lombaires.



#### Échauffez-vous avant de skier

Faites des exercices d'étirement dynamique avant de chausser vos skis.



#### Pensez à vous hydrater

L'altitude et l'effort augmentent les besoins en eau de votre organisme.



#### Étirements après la journée de ski

Faites des étirements doux pour détendre les muscles et favoriser la récupération.



#### Écoutez votre corps

Si une douleur persiste après une journée de ski, consultez rapidement pour éviter d'aggraver.

# ÉTIREMENTS CIBLÉS POUR VOS MEMBRES INFÉRIEURS



## ÉTIREMENT DES MOLLETS :

Placez vos mains contre un mur, avancez une jambe et gardez l'autre tendue derrière vous, talon au sol. Maintenez 20 secondes, puis changez de jambe.

**Idéal pour éviter les crampes au niveau des mollets pendant l'effort.**



## ÉTIREMENT DES QUADRICEPS :

Debout, attrapez votre pied droit avec votre main droite et ramenez-le doucement vers votre fesse. Maintenez 20 secondes, puis changez de jambe.

**Cet étirement protège vos genoux en réduisant la tension sur vos cuisses.**



## ÉTIREMENT DES MOLLETS ET ISCHIO-JAMBIERS :

Placez vos pieds joints et penchez-vous en avant en essayant de toucher vos pieds. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.

**Étire vos mollets et améliore leur flexibilité, en prévenant les crampes.**



## ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS :

Position du papillon : au sol, asseyez-vous sur votre tapis, les jambes fléchies en papillon, pied contre pied. Posez les mains sur vos chevilles.

**Cible l'étirement des adducteurs et aide à la stabilité des jambes.**

**De retour des pistes, pensez à une séance d'ostéopathie pour soulager les tensions accumulées et rééquilibrer votre corps : l'idéal pour une récupération optimale !**



**Thibault Delmas**  
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,  
78000 Versailles  
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS  
SUR **Doctolib**