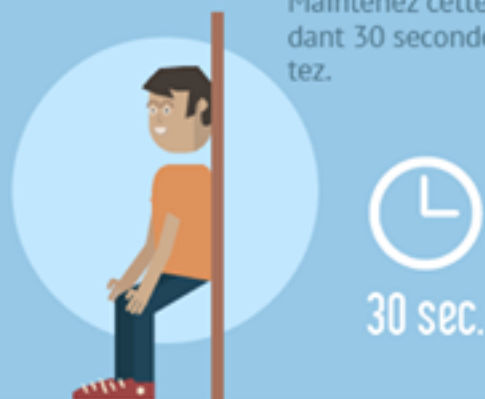


Un séjour au ski, ça se prépare ! Pour être en jambes, voici quelques petits exercices physiques qui ont pour but de faire travailler les quadriceps et les ischio-jambiers, muscles les plus sollicités au ski. Répétez l'ensemble de ces exercices 3 fois par semaine pendant 10 minutes, durant les semaines qui précèdent votre séjour, et vous serez fins prêts pour dévaler les pistes.

EXERCICE 1

LA CHAISE EN STATIQUE

Placez-vous dos au mur et pliez les jambes comme si vous étiez assis sur une chaise. Maintenez cette position pendant 30 secondes puis remontez.



EXERCICE 2

LA CHAISE EN DYNAMIQUE

Mettez vos mains sur le dossier d'une chaise. Fléchissez les jambes, le dos droit. Répétez cet exercice 20 fois.



EXERCICE 3

LA CHAISE EN STATO-DYNAMIQUE

Bras en avant, fléchissez les jambes doucement et marquez un palier pendant 3 à 6 secondes. Puis fléchissez et marquez un nouveau palier. Remontez et recommencez.



EXERCICE 4

LA FENTE

Positionnez-vous en fente, jambe droite en avant. Fléchissez les jambes jusqu'à ce que la jambe gauche touche le sol. Puis remontez. Répétez 10 fois et changez de jambe.



EXERCICE 5

LE SLALOM

Placez-vous pieds joints, genoux fléchis, mains sur les genoux. Pliez vos genoux un coup à droite, un coup devant vous, puis un coup vers la gauche. Et recommencez.

