

Fin des entorses:

Tessa Worley, Championne du Monde de Ski de Géant 2013 (et rare skieuse ne s'étant jamais blessée) :

« Il faut se connaître et s'écouter. Notre corps est notre outil de travail. Une bonne nuit de sommeil, une balade pour prendre l'air, de bons repas sains, une séance de kiné et une activité ludique... Voilà pour moi une bonne journée de repos physique et mental. ».

1. Eviter les situations à risque lorsque l'on est pas disposé à les affronter. Fatigue + Stress au travail + soucis dans la famille = Risque d'accident imminent. C'est à ce moment-là qu'il faut savoir ne pas prendre de risques, prendre le temps de se reposer et faire face.
2. La préparation globale : c'est les quelques exercices de base quotidiens et hebdomadaires que nous répétons continuellement pour nous sentir bien physiquement et mentalement. Doit comporter un renforcement musculaire et un étirement/relaxation qui vise à protéger notre maillon faible.



3. La préparation spécifique : prenons l'exemple du ski : 1. Travail d'équilibre statique sur 1 pied (voir sur la pointe du pied pour les bons), les yeux ouverts et les yeux fermés. C'est ce qui rend solide et stable. Cela évitera à une articulation de se mettre en malposition où le risque d'entorse est important 2. Travail dynamique de bondissement/sprints, c'est ça qui rend puissant et élastique. Cela prépare le corps à subir des pressions ponctuelles considérables. La préparation spécifique est à débiter au moins un mois avant le début de l'activité objectif.