

by l'UNION sport & cycle



**PRÉPARER
SON
SEJOUR
A LA
MONTAGNE**

— Préparer son séjour aux sports d'hiver

Bien se préparer physiquement avant son séjour

La pratique des sports d'hiver sollicite de nombreuses parties du corps. Une préparation physique adaptée est donc conseillée pour minimiser les risques de chutes et permettre de skier plus longtemps.

Pour cela, une pratique sportive régulière tout au long de l'année est le meilleur moyen de se préparer avant son départ aux sports d'hiver. Des activités comme le vélo, le roller, le running ou encore le fitness sont idéales puisqu'elles font travailler les muscles et renforcent l'endurance.

Lorsqu'on ne pratique pas d'activité sportive habituellement, des exercices simples réalisés quotidiennement au cours du mois qui précède son départ aux sports d'hiver permettent de se préparer :

- sur les courtes distances, privilégier la marche ou le vélo ;
- remplacer l'ascenseur par les escaliers ;
- une ou deux heures sport les jours de repos (marche, running, vélo...)
- Des séances de flexion/extension des jambes et l'exercice de la chaise sont aussi très utiles

Enfin, des étirements le matin avant de commencer la journée de ski permettent d'assouplir les muscles et de prévenir la fatigue musculaire et les torsions.

CONSEIL DE PROS, « S'HYDRATER REGULIEREMENT »

« Chaque saison des clients viennent me voir au magasin en me disant : « c'est incroyable comme on a soif ici ». C'est tout à fait normal. Même s'il fait froid, l'air de la montagne est très sec et lorsqu'on fait du ski, on transpire beaucoup. Il est donc très important de s'hydrater régulièrement et de faire boire les enfants également ! Ayez toujours une gourde ou une bouteille d'eau sur vous quand vous skiez »

Rubrique réalisée avec les médecins de montagne,
plus d'info sur www.mdem.org

La check-list d'avant départ des professionnels des sports de montagne

Cette liste concerne uniquement les effets spécifiques à une semaine aux sports d'hiver.

Vêtements de sports d'hiver (quantités minimum) :

- 1 veste + pantalon de sports d'hiver
- 1 ensemble ou combinaisons enfants
- 2 pull / laine polaire sports d'hiver
- 2/3 sous-vêtements techniques
- 2 collants et 3 paires de chaussettes de ski
- 1 paire de chaussures après-ski

Accessoires de sports d'hiver :

- gants de ski (avec ficelle pour les enfants)
- gants fins (après ski)
- bonnet, tour de cou / cagoule pour les enfants. Bannir les écharpes longues.
- lunettes de soleil (indice 3 minimum) avec lacet
- masque de ski et ses visières et casque de ski
- sac à dos de ski avec ceinture abdominale et sangles de poitrine

Crèmes pour les sports d'hiver :

- crème solaire spécial sport d'hiver
- stick à lèvres spécial froid
- crème hydratante visage (après ski)

Voiture :

- pneus neige et chaînes
- lave glace antigel
- raclette à neige/givre
- vérifier le bon état de la batterie

« Attention aux véhicules diesel : l'hiver dernier, de nombreux propriétaires de véhicules diesel ont été victimes du gel de leur carburant. Pour éviter de faire appel au dépanneur durant son séjour au sports d'hiver, il vaut mieux prendre conseil auprès de son garagiste et faire le plein de gasoil spécial froid qui résiste jusqu'à -20°C). »

Alimentation :

- bouteilles d'eau / gourdes
- Thermos
- barres céréales / gâteaux

Autres :

- Vérifier que la famille est bien assurée pour la pratique des sports d'hiver
 - Documents de location/réservation éventuelles (logement, matériel, cours de ski...)
 - Jeux de sociétés
-

— Se protéger du froid et du soleil en montagne

En montagne, les températures s'abaissent d'environ 6 degrés pour une élévation de 1000 mètres tandis que la neige et le vent comptent parmi les charmes des sports d'hiver. Quel que soit le temps en début de journée, mieux vaut prévoir un équipement adapté pour profiter pleinement d'une sortie de ski.

Jamais deux sans trois (couches)

Pour le haut du corps :

- Un sous-vêtement technique chaud qui évacue la transpiration (fibre synthétique, laine ou cachemire)
- Une couche isolante type polaire qui conserve la chaleur
- Une couche de protection extérieure résistante, la veste technique, qui protège contre les intempéries (vent, pluie, neige)

Pour le bas du corps :

- une paire de chaussettes haute et pas trop épaisse
- des caleçons fins si les températures sont vraiment basse (-10° ou moins)
- un pantalon ayant les mêmes propriétés de protection que la veste : coupe-vent, respirant, imperméable et résistant.

CONSEIL DE PROS, « PRIVILEGIER LA RESPIRABILITE »

« Chaque saison des clients viennent me voir au magasin en me disant : « c'est incroyable comme on a soif ici ». C'est tout à fait normal. Même s'il fait froid, l'air de la montagne est très sec et lorsqu'on fait du ski, on transpire beaucoup. Il est donc très important de s'hydrater régulièrement et de faire boire les enfants également ! Ayez toujours une gourde ou une bouteille d'eau sur vous quand vous skiez »

Prendre soin des petits

Les enfants sont plus sensibles aux intempéries que les adultes et ils n'hésitent pas à se rouler dans la neige ! Pour eux, les professionnels des sports d'hiver recommandent une tenue chaude, imperméable et surtout respirante car ils transpirent beaucoup durant leurs activités même s'il fait froid !

Leurs extrémités sont les parties du corps les plus sensibles au froid. L'ensemble gants – bonnet – tour de cou et les chaussures de neige doivent être de qualité et bien ajustés pour protéger des infiltrations (neige, vent...).

CONSEIL DE PROS « QU'ILS PARTENT AU SKI LES PIED SECS »

« Trop souvent des parents viennent me voir en se plaignant que leur petit a froid dans ses chaussures de ski. Pour éviter ces désagréments, il convient de respecter quelques principes : tout d'abord, stocker les chaussures dans des locaux tempérés (appartement). Ensuite être attentif à ce que l'enfant ne parte pas au ski avec les chaussettes mouillées. En effet, il arrive parfois que l'enfant pose le pied dans une flaque d'eau ou sur de la neige avant de mettre sa chaussure de ski et dans ce cas là, il aura le pied mouillé tout au long de sa journée de ski. »

La combinaison de neige comme la cagoule sont deux équipements enfants très pratiques. Ils limitent les risques d'infiltrations de neige et de vent. Les gants reliés par un cordon sont également un moyen astucieux pour ne pas les perdre.

Dans tous les cas, il est important de vérifier régulièrement l'habillement des enfants (sous-vêtements, gants, écharpe, bonnet...) et de s'assurer qu'ils ont ni trop chaud, ni trop froid, ni humides.

Choisir sa membrane technique avec un professionnel

Gore-Tex, Polartec, Proline, Novadry, Sympatex, Thinsulate... les membranes techniques pour les vêtements de sports d'hiver sont nombreuses et ont toutes leurs spécificités (résistance, chaleur, respirabilité, d'imperméabilité...). Face à cette offre technique large, il est conseillé de prendre le temps d'échanger avec le professionnel sur les caractéristiques techniques d'un vêtement de sports d'hiver...

Protéger les yeux, la peau

(Les recommandations sont également disponibles sur le site Internet de l'ANSM : www.ansm.sante.fr)

Lunettes de soleil

La neige réfléchit 85% des UV dont la quantité d'UV augmente en altitude de 10% tous les 1000 mètres. Des verres solaires adaptés aux conditions de montagne sont donc indispensables pour une protection optimale des yeux. Les professionnels des sports d'hiver recommandent des lunettes de soleil possédant le marquage CE et de catégorie de protection solaire 3 ou 4 (cette dernière catégorie n'étant pas adaptée et, donc, interdite à la conduite automobile).

Le masque de ski : pas si accessoire...

Le masque de ski est un accessoire indispensable aux sports d'hiver. Il peut être utilisé quelque soit le temps et apporte un véritable confort en protégeant les yeux du soleil, du vent. Bien choisi, il doit également améliorer la perception du relief des pistes. D'autre part, l'association casque/masque procure une sensation de sécurité très appréciée. Un masque de ski comporte une mine de composants techniques et il ne doit pas être choisi par hasard. Il est conseillé de prendre le temps d'échanger avec le professionnel pour choisir ce produit.

A chaque temps sa visière de masque :

Temps ensoleillé	Tout temps	Temps couvert / « jour blanc »
Visière de teinte sombre	Visière teinte rouge	Visière de teinte jaune / orange

Le verre polarisant : le « must » en matière de confort visuel à la montagne

Bien qu'un peu plus cher à l'achat, le confort visuel qu'apporte un verre polarisant est incomparable à celui d'un verre non polarisant. Il accentue les reliefs, les contrastes et supprime les effets éblouissants engendrés par la réverbération de la lumière sur la neige et la roche. Les verres polarisants existent en plusieurs teintes.

Crème solaire et stick à lèvres

Il existe aujourd'hui des crèmes solaires conçues spécialement pour la montagne et le ski. Disponibles en haute ou très haute protection (FPS 30, 50 ou 50+), elles protègent également du vent et du froid.

Le stick à lèvre est l'accessoire incontournable pour éviter d'avoir les lèvres gercées. En termes de protection solaire, il est soumis aux mêmes catégories que les crèmes solaires.

— Pour se protéger en cas de chutes ou de collisions

Le casque ce n'est pas que pour les enfants

Même s'il n'est pas obligatoire, le casque est fortement recommandé pour les enfants et aussi les adultes, quelque soit son niveau. Devenu un accessoire de mode à part entière en l'espace de quelques années, le choix du casque s'effectue en fonction du tour de tête et de sa forme.

Attention : Les casques doivent être homologués pour la pratique des sports d'hiver. Le marquage obligatoire « NF EN 1077 » permet de vérifier que le casque est bien prévu pour cette activité.

CONSEIL DE PROS, « PAS DE LUNETTE SOUS UN CASQUE »

« Avec un casque de ski, on ne porte pas de lunettes, on porte un masque ! Il y a deux raisons à cela : tout d'abord, les lunettes ne protègent pas du tout le visage et les oreilles du froid. Ensuite, lorsque vous portez des lunettes sous le masque, les oreilles risquent d'être pincées entre l'intérieur du casque et la branche de lunettes. Enfin, sachez qu'en cas de grand froid, il existe des cagoules prévues pour être portées sous le casque à mettre pour les adultes et les enfants. »

La protection dorsale se développe avec le Freestyle

La protection dorsale est une coque plus ou moins rigide qui protège le dos et la colonne vertébrale contre les chocs. Il s'agit d'un équipement de protection de plus en plus courant chez les enfants et vivement recommandé pour les pratiquants de disciplines freestyle en snowpark. La protection dorsale fait partie des accessoires que l'on retrouve couramment en location chez les professionnels des sports de montagne.

Les types de skieur

Avant de choisir son matériel, mieux vaut connaître son type de skieur. Pour cela, des types de skieurs ont été normalisés par les professionnels du ski et les Médecins de Montagne sous l'égide de l'AFNOR, Association Française de Normalisation. Ces types sont utilisés pour le choix du matériel et le réglage des fixations de skis.

Description	Type de skieur
Débutants (moins de 7 jours de ski) et skieurs prudent et évoluant sur des pentes douces à modérées (bleu/verte).	1
Skieurs intermédiaires, non classés dans le Type 1 ou dans le Type 3.	2
Skieurs rapides, agressifs, évoluant sur pentes modérées à raides (rouge/noir).	3

Le matériel est identifié par une lettre-type

(à l'image du lettrage des catégories de location de voiture)

Catégorie de location	Type de matériel associé	Paramètres définissant le type de matériel		
		Pistes principalement fréquentées par le pratiquant	Bénéfice matériel : destination et avantages	Durée maximale de location du matériel ^c
Enfant de moins de 6 ans	E	Non précisé	Enfant jusqu'à 6 ans	5 ans
Junior ^a	J	Non précisé	Matériel adapté à la morphologie du junior ^a	
Adulte premier prix ou déclassé	Z	Non précisé	Non précisé	
Adulte entrée de gamme	A	Vert / Bleue	Apprentissage <i>Sécurité - stabilité - facilité</i>	4 saisons
Adulte gamme intermédiaire	B	Vert / Rouge	Perfectionnement <i>Facilité - confort - sensation</i>	3 saisons ou 100 jours ^b
Adulte gamme supérieure	C	Bleu / Noire	Technique <i>Sensation - passe-partout - vitesse</i>	2 saisons ou 80 jours ^b
Adulte haut de gamme	D	Rouge / Noire / Hors-piste	Technique + innovant <i>Vitesse - précision - technique</i>	1 saison ou 45 jours ^b

^a La morphologie des enfants et adolescents étant par définition variable d'un individu à l'autre, la segmentation se limite à 2 catégories : moins de 6 ans / Junior. Il est de la compétence de professionnel d'équiper chaque enfant/adolescent avec le matériel adapté à sa morphologie.

^b Au dernier des deux termes échu.

^c Le loueur doit assurer la traçabilité nécessaire au respect de la durée maximale d'offre à la location des skis ou surfs, étant entendu que ces durées ne sont pas cumulables.

CONSEIL DE PROS, « RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI EN DEBUTANT AVEC UN SKI ROCKER »

« La confiance en soi est un paramètre très important pour l'apprentissage du ski : il faut se lancer dans la pente et oser déclencher le virage. Or, les spécificités du ski rocker en font un excellent moyen d'apprentissage car il renforce la confiance en soit du skieur débutant en lui facilitant l'amorce du virage et en pardonnant les petites erreurs qui sont fréquentes au début. »

Dans les chaussures de ski, comme dans des chaussons

Les chaussures de ski répondent en premier lieu à une exigence de confort dictée par la morphologie du pied : pied large, pied plat, coup de pied fort, forme du mollet... En l'occurrence, d'énormes progrès ont été faits à ce niveau grâce à l'apparition du chausson thermo formé. Celui-ci est ainsi chauffé en machine pour prendre ensuite la forme du pied. Ce véritable moulage du pied que l'on retrouve dans les services

bootfitting des professionnels des sports de montagne a l'avantage de réduire les cas d'ampoule, de pieds froids ou de crampe. Il est fortement recommandé pour les personnes aux pieds sensibles.

La coque de la chaussure s'adapte pour sa part au type de ski pratiqué (chaussure à collier plus ou moins rigide) et depuis peu à la largeur du pied (forme du chausson). Les crochets répondent à un objectif d'enveloppement du pied. Ainsi, une chaussure à 4 crochets sera plus précise qu'une chaussure à 3 trois crochets.

ASTUCE : La « position marche » libère la foulée :

Marcher avec des chaussures de ski n'est pas une chose aisée. C'est la raison pour laquelle, certaines chaussures de ski sont désormais équipées d'une position marche qui libère le collier au niveau de la malléole et facilite la foulée lorsqu'il faut marcher. Attention à ne pas skier dans cette position marche !

Les autres activités que vous retrouvez chez votre professionnel des sports de montagne

Ski nordique, Snowboard, Snowscoot, raquette à neige, luge... en élargissant leur offre d'équipement, les professionnels des sports d'hiver accompagnent la diversification des activités sportives et de loisirs en montagne pour le plus grand plaisir de toute la famille. Des forfaits multi-glisse permettent ainsi de varier les plaisirs durant son séjour dans un budget défini.

— Bien régler ses fixations de ski

Un réglage des fixations de ski adapté est déterminant pour éviter les déchaussements intempestifs ou au contraire, le blocage des fixations en cas de chute.

Afin d'aider les skieurs à déterminer leur niveau de réglage de fixations de ski, les professionnels des sports de montagne mettent à leur disposition ISOSKI, une application gratuite disponible sur iPhone et Android.

Cette application permet de définir le niveau de réglage de fixation de ski en quelques clics et de skier en toute sécurité. ISOSKI apporte également des informations pratiques sur la sécurité en montagne, les règles de bonne conduite, le choix du matériel...





Contacts presse :

Caroline LANOT - UNION sport & cycle : caroline.lanot@unionsportcycle.com

Morgan REDOUIN - HEAD - m.redouin@fr.head.com