



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité

Valable pour toute la famille

Sports d'hiver : Comment bien se préparer ?

Quand la période hivernale pointe son nez, l'envie de dévaler les pistes se fait sentir. Les sports de glisse en montagne sont souvent synonymes de journées de sports intenses et parfois de blessures. Il est donc conseillé de bien de se préparer en amont afin d'éviter une blessure qui pourrait gâcher vos vacances.



Une bonne préparation physique

Que vous pratiquiez une activité sportive régulière durant l'année ou non, les sports d'hiver comme le ski alpin, de fond ou le snow board demandent une grande intensité d'effort. Une bonne préparation physique est conseillée quelques mois avant pour être prêt à vous lancer sur les pistes.



Travaillez votre endurance

Votre endurance est mise à rude épreuve quand on pratique des sports de glisse et ce, sur une longue durée. Il faut donc être en mesure de tenir durant tout votre séjour. Pour vous préparer, vous pouvez pratiquer un sport d'endurance comme la course à pied ou le vélo. Cela vous permettra d'être moins essoufflé et de lutter contre le froid.



Soyez souple

Travaillez vos muscles avec quelques exercices d'étirement de manière régulière pour augmenter leur élasticité afin d'éviter les blessures. De plus, ils amélioreront votre récupération. Étirez vos mollets, l'arrière de vos cuisses en effectuant des fentes avant en pliant votre jambe avec le talon contre votre fesse.



Renforcez vos muscles stabilisateurs

Vous allez devoir chausser et déchausser, descendre les pistes, enfourcher le tire-fesse qui demande une bonne forme physique du bas du corps. C'est pourquoi l'exercice de gainage « la chaise sans la chaise » peut vous aider à renforcer votre dos et vos jambes. Appuyez votre dos contre un mur, prenez la position d'une chaise (dos et cuisses à angle droit) et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.



Une bonne alimentation

Même si vous êtes bien préparé physiquement, avec les efforts que vous allez fournir ainsi que le froid, votre corps va avoir besoin d'énergie et va puiser dans vos réserves. L'alimentation sera donc votre meilleure alliée pour profiter au maximum de vos journées à la montagne. Premier réflexe, prenez un petit-déjeuner copieux. Ensuite, emportez avec vous des collations en cas de petit creux. Lors des repas, privilégiez les féculents et consommez plus de fruits et légumes qu'à l'accoutumée. Enfin, même si contrairement à lorsqu'il fait chaud vous n'en ressentez pas l'envie, pensez à vous hydrater régulièrement. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, c'est un signe de déshydratation déjà avancé. Il est recommandé de boire minimum 1.5 l (hors repas) lors d'une journée de ski.



Un bon équipement de base

Dernière étape avant de partir à l'assaut des pistes, le choix de l'équipement.

- Du matériel de ski ou de snowboard adapté à votre taille, niveau et pratique du ski/surf, en bon état et bien réglé
- Un casque pour plus de sécurité et de chaleur (pour les -12ans, le casque est conseillé)
- Des vêtements chauds (sous-vêtements techniques, respirants, imperméables)
- Des lunettes solaires adaptées ou masque
- Une protection solaire (crème, gel ou spray) à indice UV élevé
- Un baume pour les lèvres
- Un bon bonnet, des gants d'hiver, un cache-cou ou une écharpe, couvrez toutes les extrémités.