

LE SKI DE FOND, SPORT SANTÉ PAR EXCELLENCE

EN PLUS DE PERMETTRE D'ÉVOLUER DANS DES PAYSAGES MAGNIFIQUES, LE SKI DE FOND PRÉSENTE DE NOMBREUX ATOUTS EN TERME DE SANTÉ, TELS QUE LE DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS CARDIO-VASCULAIRES OU LE TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA COORDINATION. LE TOUT EN ÉTANT TRÈS PEU TRAUMATISANT POUR LES ARTICULATIONS.

Pratiqué à haut niveau, le ski de fond demande d'importantes ressources physiques, tant en termes de souffle que de sollicitation des muscles. Mais rassurez-vous, il n'est nullement nécessaire de fournir la même intensité d'effort que les champions pour se faire plaisir. Et même à un niveau modeste, les bénéfices sur la santé sont loin d'être négligeables.

Ils sont d'abord d'ordre cardio-vasculaire : « Le ski de fond est un sport d'endurance, qui mobilise aussi bien les membres inférieurs que les membres supérieurs. En cela, c'est plus exigeant que la marche, à condition de faire l'effort de glisser, et non de marcher avec les skis. A court terme, ça dégrasse. A plus long

terme, des études ont montré qu'une pratique régulière pouvait augmenter l'espérance de vie. Toutefois, les personnes âgées et/ou peu sportives ont intérêt à consulter leur médecin lorsqu'elles débutent le ski de fond », conseille Gilles Perrin, médecin du sport et lui-même licencié en ski de fond dans le Comité du Dauphiné. Pour les sportifs, la pratique du ski de fond se traduit par des améliorations des performances dans d'autres disciplines : « Ceux et celles qui font de la course à pied constatent une baisse de leurs temps de course de 5 à 10 % », estime Michaël Gamby, entraîneur au Comité de ski de fond du Dauphiné.

Vous souhaitez vous mettre au ski de fond pour perdre du poids ? Excellent choix ! « Comme on fait travailler les membres supérieurs et inférieurs, et que l'on évolue dans le froid, on brûle beaucoup de calories, environ deux fois plus que lorsqu'on fait un jogging. C'est une moyenne, parce que de nombreux paramètres entrent en ligne de compte, comme votre technique et l'intensité de votre séance », affirme Gilles Perrin.

Le ski de fond est aussi très bénéfique pour vos capacités motrices, parce qu'il demande en permanence des transferts de poids d'une jambe sur l'autre, pour bien glisser. « De ce fait,

ça améliore l'équilibre. Et comme on a besoin aussi bien des bras que des jambes, ça fait aussi travailler la coordination », éléments essentiels pour la vie courante, constate Gilles Perrin. Vous craignez de vous faire mal ? Si les chutes peuvent occasionner des entorses du poignet ou des doigts (la blessure la plus fréquente liée au ski de fond), il faut savoir que les fondeurs ne représentent que 1 % des blessés des sports de neige (contre 76 % pour le ski alpin et 20 % pour le snowboard, selon les chiffres de l'Association nationale des médecins de montagne). « Et la tendance est à la diminution, grâce à l'amélioration du matériel – skis et chaussures – et aux progrès du damage des pistes », constate Gilles Perrin. Le ski de fond est en effet un sport extrêmement peu traumatisant. Il peut même être intéressant dans certains cas en post-rééducation, c'est-à-dire après les séances de kiné, « par exemple après une entorse de la cheville. Comme on est très souvent en équilibre, le ski de fond permet de travailler la proprioception », note le médecin du sport, qui prévient toutefois : « Vous constaterez tous ces bénéfices à condition d'avoir une bonne technique. Comme dans n'importe quel sport, une mauvaise technique peut entraîner des douleurs, notamment au niveau du dos. » Le mieux est donc de prendre des cours pour commencer.



L'Alpe d'Huez

©images-et-reves.com