Les Sports de neige: un loisir sain ?

Jean-Marc Gilliéron
Université et EPF Lausanne
Responsable du département « sport pour tous »
Professeur de sports de neige

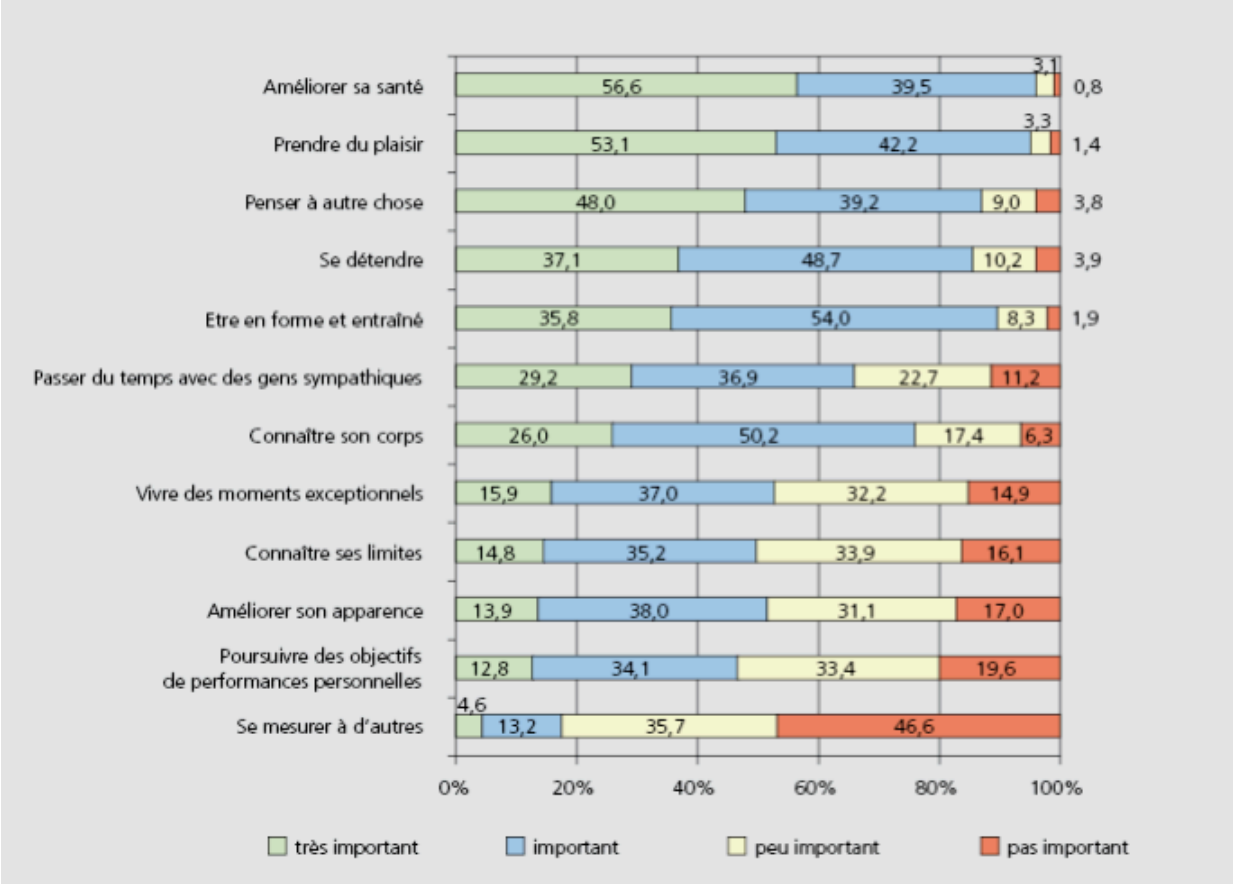
SPORTS UNIVERSITAIRES

Les Sports de neige: un loisir sain ?

Jean-Marc Gilliéron
Université et EPF Lausanne
Responsable du département « sport pour tous »
Professeur de sports de neige

SPORTS UNIVERSITAIRES 2.0

Les motivations qui nous font „bouger“



Sport suisse 2008 (Lamprecht, Stamm, Fischer)

Qu'entend-on par santé ?

Fonctionnement du système cardiovasculaire

Fonctionnement du système locomoteur (muscles et articulations)

Un état d'EQUILIBRE
favorise le maintien
d'une **bonne SANTE**

Sommeil

Diététique

Stress

« Le plus grand danger pour notre santé ne se situe pas dans notre environnement, mais dans notre comportement. »
Dr Cooper

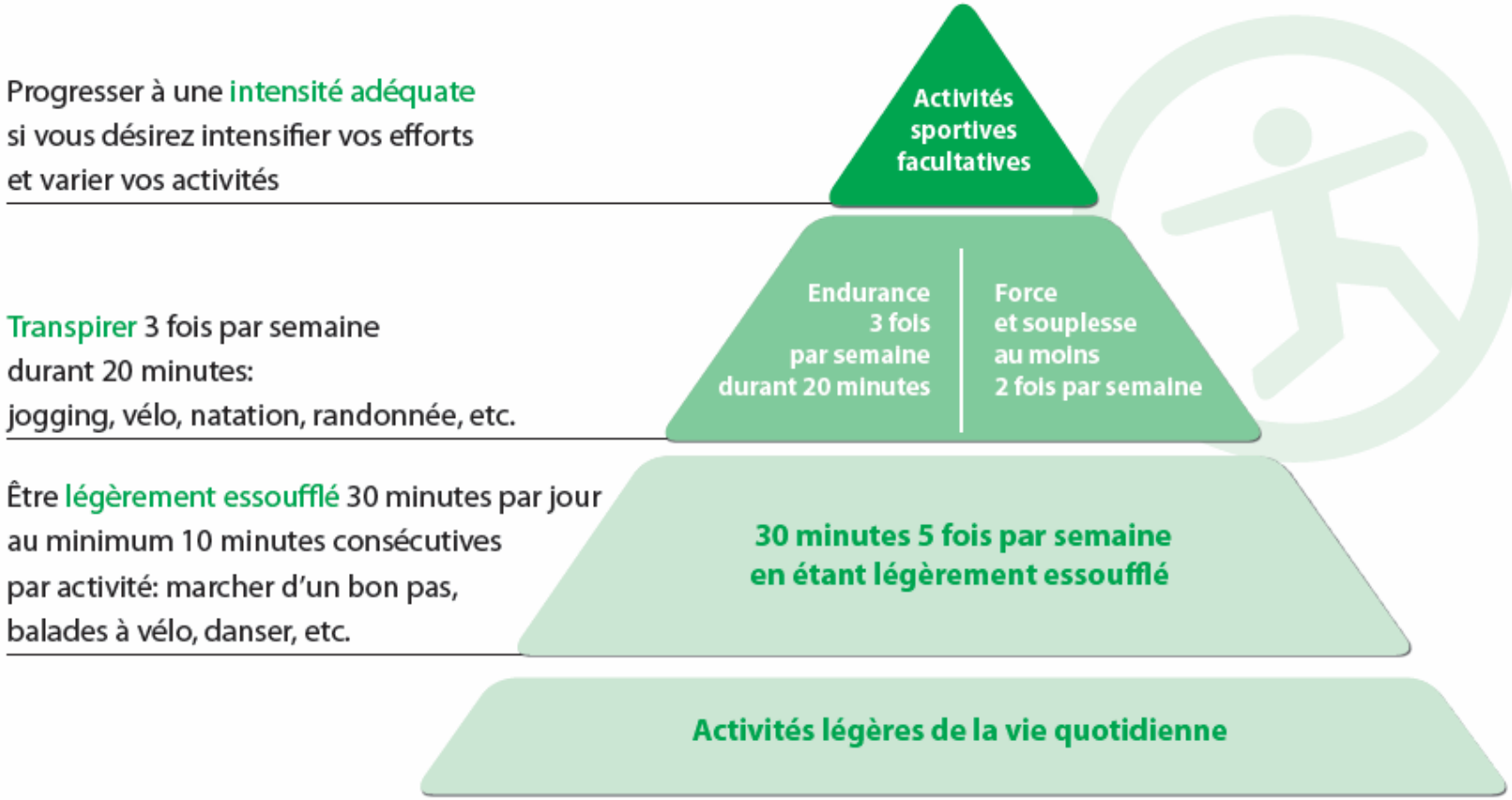
DONC, agissons sur notre **hygiène de vie**

- **récupération**
- **alimentation saine**
- **exercices physiques pratiqués <u>régulièrement</u>**

Modèle de balance (selon Antonovski)

Les 4 ressources de la santé

Pyramide de l´activité physique



Ligues de la santé – Lausanne

SPORTS UNIVERSITAIRES

Mouvement = source de santé

Bouger régulièrement à une **intensité modérée** exerce une influence positive sur:

- La capacité physique générale
- La stabilité psychique
- L´évaluation subjective de la santé
- La prise de conscience des douleurs
- La diminution du besoin de traitements médicaux

SPORTS UNIVERSITAIRES

Qu’en est-il des sports de neige ?

Deux institutions à connotation médicale citent les sports de neige comme moyen intéressant de rester en santé:

La fondation suisse de cardiologie qui, dans son programme « Impulsion » propose

- Le ski alpin et le snowboard à pratiquer à allure modérée (dépenses caloriques: 400 à 500 kcal/h pour une personne de 70kg)
- Le ski de fond (style classique) avec une dépense calorique avoisinant 700 à 800 kcal/h

SPORTS UNIVERSITAIRES

Activité	Intensité	Dépense énergétique (kcal/heure)	Nombre d'heures par semaine pour une prévention efficace
Marche	3-4 km/h	200	5-6
	5-6 km/h	300	4-5
	Randonnées en montagne	350	3-4
Course à pied	8 km/h	600	2-3
	12 km/h	900	1,5-2
Vélo	balade	150	7-8
	10 km/h	220	5-6
	15 km/h	350	3-4
	20 km/h	600	2-3
	25 km/h	800	1,5-2
Natation	25 m/minute	350	3-4
	50 m/minute	680	2-3
	crawl	600	2-3
Ski de fond	8-10 km/h	750	2-3
Jardinage	sarcler - brouette - bêcher	250	4-5
Ménage	lits - serpillère - aspirateur	250	4-5
Tennis	double	220	5-6
	simple	450	3-4

© Clinique Le Noirmont

Incidences des sports de neige sur la santé

Pour qu'une activité physique, et les sports de neige en font partie, puisse être pratiquée de manière saine et sûre, elle doit tenir compte des 4 facteurs suivants qui améliorent la « performance santé »:

- La force
- L'endurance
- La mobilité
- La coordination

SPORTS UNIVERSITAIRES

La force

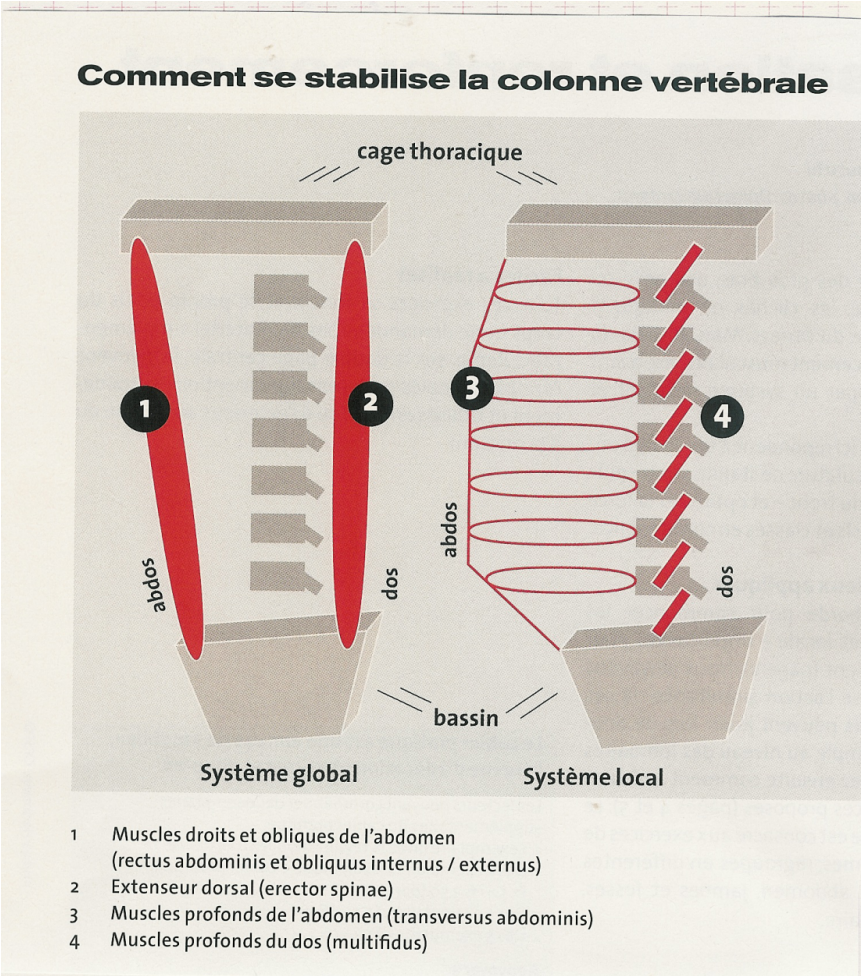
Les sports de neige vont améliorer la stabilisation posturale en sollicitant principalement les systèmes:

- Stabilisateur
- Effecteur

Et ils stimuleront naturellement la musculature des jambes (quadriceps, ischiojambiers, adducteurs) et du bassin (fessiers et psoas)

SPORTS UNIVERSITAIRES

La stabilisation posturale



Le système superficiel (global)

- Muscles effecteurs

(grands droits, obliques et spinaux)

Le système profond (local)

- Muscles stabilisateurs

(transverse et multifidus)

Tiré de la revue « Mobile » (cahier pratique)

SPORTS UNIVERSITAIRES

L’endurance

- L’endurance générale, qui est la capacité de résister à la fatigue dans des efforts cardiovasculaires, sera entraînée de manière modérée puisque l’activité peut durer plusieurs heures. Les effets seront bénéfiques pour la santé puisque l’effort est de type « aérobie »

- L’endurance musculaire locale, qui concerne principalement la musculature des jambes

SPORTS UNIVERSITAIRES

La mobilité

qui est la capacité de faire des mouvements avec une amplitude la plus grande possible; elle concerne la souplesse articulaire et la capacité d'allonger les muscles

- Le bassin (qui peut basculer en avant, en arrière et latéralement)
- Les hanches
- Les genoux, les chevilles et les pieds
- La colonne vertébrale
- La ceinture scapulaire, à entraîner particulièrement pour se préserver des chutes

SPORTS UNIVERSITAIRES

La coordination avec ses 6 capacités

- Au centre, l'équilibre (pouvoir maintenir une attitude stable), principalement l'équilibre dynamique

- La réaction (pouvoir modifier son comportement moteur dans le moins de temps possible)

- Le réajustement (modifier l'action motrice en cours)

- La différenciation (permettre l'engagement simultané de différentes partie du corps à des intensités ou dans des directions différentes)

SPORTS UNIVERSITAIRES

- L’orientation (adapter son action aux modifications spatiales et temporelles)

- Le rythme (réaliser son action motrice de façon cadencée)

Ces capacités de coordination sont en quelques sortes le régulateur de l’activité physique, elles sont donc omniprésentes dans toutes activités de sports de neige

Sports de neige et santé

Cette analyse sommaire, montre bien que ce genre de pratique sportive a une répercussion directe sur l'organisme. Pratiqués à une intensité modérée, les sports de neige auront un impact positif sur la santé:

- La santé physique, comme décrit précédemment
- La santé psychique, par les bienfaits d'une activité en pleine nature qui peut:
  - Remédier à des attitudes dépressives (bienfaits du soleil)
  - Renforcer la confiance et l'estime de soi
  - Resserrer les liens entre individus (aspect social lié à la dynamique de groupe)
  - Et qui finalement devient un excellent moyen pour maîtriser son stress

SPORTS UNIVERSITAIRES

Conseils pour une pratique des sports de neige saine et sûre

Toujours maintenir une activité physique modérée tout au long de l'année pour assurer une préparation adéquate de sa condition physique en vue de la saison d'hiver.

La préparation, dit-on, est le 70% de la réussite, donc, l'échauffement est incontournable pour toutes pratiques de sport de neige.

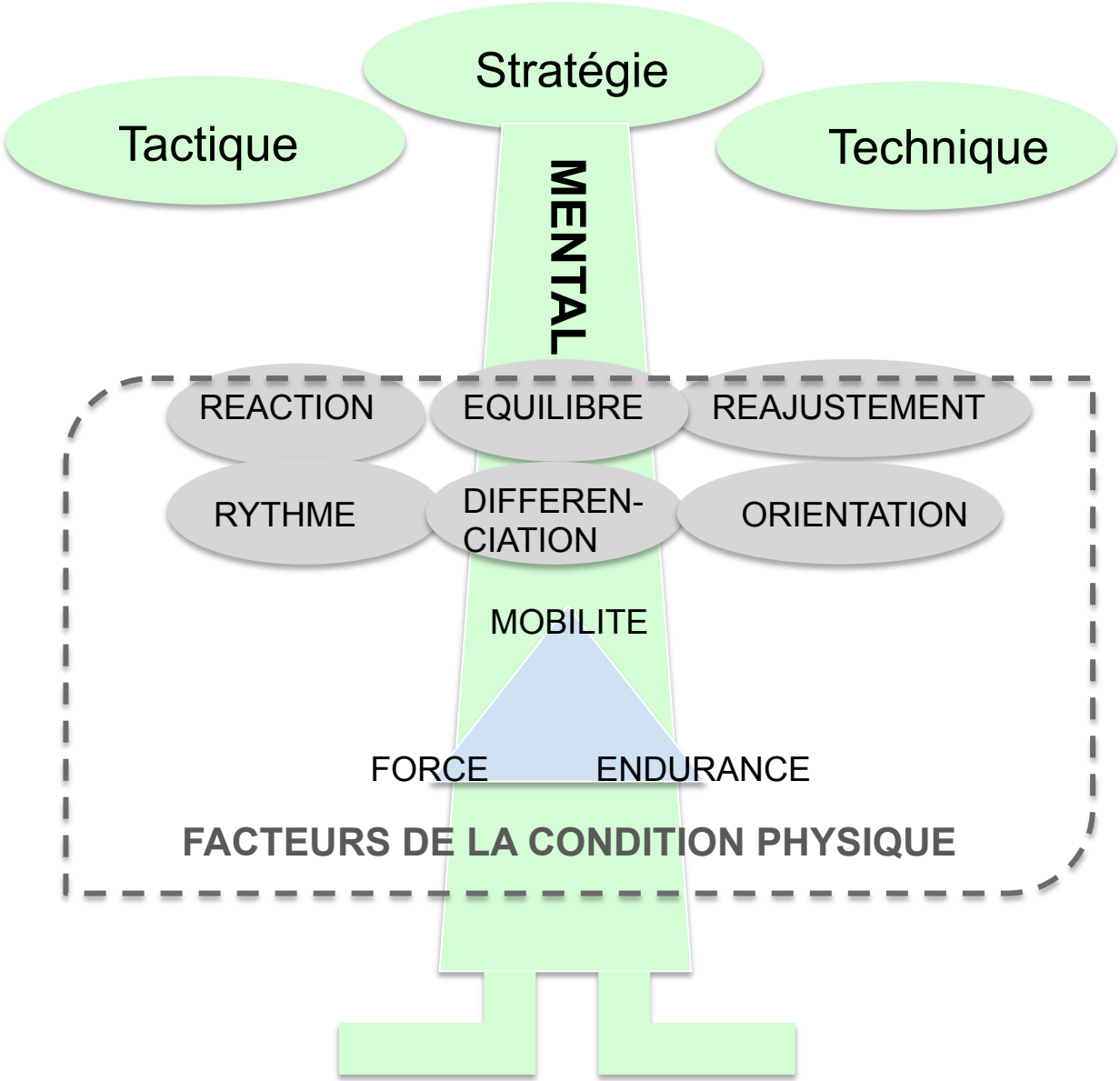
Pratiquer son sport en respectant son niveau d'aptitudes physiques et techniques.

La vérification du matériel ne donnera pas une garantie absolue de sécurité, mais l'augmentera fortement.

SPORTS UNIVERSITAIRES

Equilibre –Harmonie – Bien-être

Importance que représentent les facteurs de la condition physique pour obtenir et maintenir cette harmonie par cette recherche d'équilibre



SPORTS UNIVERSITAIRES

Aspect « fun »

Les sports de neige devraient pousser à l'autonomie et à la responsabilisation, mais ils présentent aussi des risques, parce que le jeune accepte moins les limites, intègre peu dans son comportement les « limites » dues au respect de l'environnement et d'autrui.

Le jeune fixe ses règles et son espace d'expression : une pente neigeuse en l'occurrence.

Pour répondre à cette demande de sport libre, les associations spécialisées doivent créer un encadrement efficace pour permettre aux jeunes de vivre leur pratique sportive en toute sécurité (campagne d'information, de présentation, de formation).

Dans cet esprit-là, le sport de neige ainsi pratiqué devient alors source de plaisir, de sensations fortes mais contrôlées et la dimension sécuritaire qui s'en dégage crée de véritables ponts entre le mouvement «sport de neige» et le concept de santé recherché.

Merci de votre attention

Jean-Marc Gilliéron

Référence:

Enseigner le sport; de l’apprentissage à la performance

Pierre Pfefferlé / Isabelle Liardet

SPORTS UNIVERSITAIRES