SKIER SEREIN

15 MINUTES POUR DES JAMBES SOLIDES

La routine de renfo du skieur déjà blessé une fois, qui veut rechausser sans y penser à chaque virage.

3 FOIS PAR SEMAINE | 4 SEMAINES | SANS MATÉRIEL

Antoine Luczkiewicz
Physiothérapeute · @skier.serein

AVANT DE COMMENCER

CETTE ROUTINE EST-ELLE POUR TOI ?

OUI, SI…

- tu t'es déjà blessé au ski (genou, cheville, dos, épaule…) ;
- tu as repris une vie normale, mais tu ne te sens pas à 100 % : une petite gêne, une jambe moins sûre, une appréhension ;
- tu veux repartir cet hiver avec des jambes prêtes, pas « en te remettant en forme sur les pistes ».

PAS TOUT DE SUITE, SI…

- ta blessure ou ton opération est récente et ta rééducation est encore en cours : demande d'abord à ton médecin ou à ton physio si ce type d'effort est adapté ;
- ton genou gonfle, se dérobe ou se bloque ;
- tu as mal au repos ou la nuit.

Dans ces cas, fais-toi examiner avant de te lancer.

LA RÈGLE DE LA DOULEUR

- **Une gêne légère**, qui disparaît à la fin de la séance : tu peux continuer.
- **Une douleur qui augmente pendant l'exercice**, ou qui est encore là le lendemain : reviens à la version plus facile, réduis le nombre de répétitions, et écris-moi si ça persiste.
- **Une douleur vive, un claquement, un gonflement** : tu arrêtes et tu consultes.

ET SI TA BLESSURE ÉTAIT AU HAUT DU CORPS ?

Cette routine ne rééduque pas une épaule ou un pouce. Elle travaille ce qui te porte sur les skis : la force des jambes, l'équilibre et la réception. Pour le haut du corps, il faut un plan adapté à ta blessure.

CE QU'IL TE FAUT

UNE CHAISE
ou le bord du canapé

UNE SERVIETTE
sur un sol lisse, en chaussettes

UN SAC À DOS
avec un pack d'eau ou un bidon de lessive (semaines 3 et 4)

UN COUSSIN
du canapé (semaine 4)

UN DOUTE SUR TA SITUATION ?

Dis-moi ta blessure et depuis quand, je te réponds personnellement.

ÉCRIS-MOI →

Ce document ne remplace pas un avis médical personnalisé.

LA SÉANCE TYPE

15 MINUTES, 3 FOIS PAR SEMAINE

Laisse au moins un jour entre deux séances (par exemple lundi, mercredi, vendredi). Le détail des répétitions de chaque semaine est page 7.

0 à 2 min — **ÉCHAUFFEMENT**

30 s de squats lents, 30 s de fentes avant-arrière sur une jambe sans reposer le pied (15 s par jambe), 30 s de montées sur la pointe des pieds, 30 s de petits sauts sur place.

2 à 15 min — **LE CIRCUIT, 3 TOURS**

Enchaîne les 4 exercices. Prends jusqu'à 30 s de pause entre deux exercices, et 1 min entre deux tours si besoin.

1
FENTE BULGARE LENTE
Force des cuisses et des fessiers

2
ISCHIOS À LA SERVIETTE
Arrière de la cuisse, en freinage

3
L'ÉTOILE
Équilibre sur une jambe

4
LE PATINEUR
Agilité et réception

LES 3 CONSIGNES QUI VALENT POUR TOUT

- **Tu contrôles ton genou.** Sur les fentes, il reste dans l'axe du pied (il peut dépasser la pointe, ce n'est pas un problème). Sur les sauts, il accompagne la réception : le but est d'amortir en douceur.
- **La qualité avant la quantité.** Si ton mouvement se dégrade, arrête la série : les dernières répétitions mal faites ne t'apportent rien.
- **Commence toujours par ta jambe la moins à l'aise**, quand tu es le plus frais.

UN DOUTE SUR TA BLESSURE AVANT DE COMMENCER ?

Dis-moi ta blessure et depuis quand, je te dis par quoi je commencerais dans ton cas.

ÉCRIS-MOI →

FORCE

1 FENTE BULGARE LENTE

Des cuisses fortes encaissent mieux les bosses et les virages. La descente lente fait travailler le muscle en freinage, comme sur les skis.



1 TROUVER LA DISTANCE



2 POSITION DE DÉPART



3 POSITION BASSE

MISE EN PLACE : TROUVER LA BONNE DISTANCE

1. Assieds-toi sur le bord d'une chaise stable, calée contre un mur. Tends la jambe droite devant toi, **talon posé au sol** : c'est la bonne distance.
2. Ton talon droit ne bouge plus. Relève-toi en t'aidant de la jambe gauche et de tes mains sur la chaise.
3. Pose le dessus du pied gauche sur l'assise, derrière toi. Tu es en place pour travailler la jambe droite.

LE MOUVEMENT

- Descends en **3 secondes**, jusqu'à ce que la cuisse avant soit presque à l'horizontale, puis remonte en poussant dans tout le pied avant.
- Fais toutes tes répétitions, puis inverse les jambes.

À ÉVITER

- Le genou avant qui sort de la ligne hanche-cheville, ou le talon avant qui décolle.

6 à 8 répétitions par jambe

Plus facile : fente arrière classique, sans chaise, pied arrière au sol.

LA FENTE TE FAIT MAL AU GENOU ?
Dis-moi où et quand, je te dis quoi ajuster.

ÉCRIS-MOI →

FORCE

2 ISCHIOS À LA SERVIETTE

Les ischios, à l'arrière de la cuisse, participent à la stabilité du genou. On les renforce en freinage.



1 POSITION DE DÉPART



2 TALONS GLISSÉS, BASSIN LEVÉ

POSITION DE DÉPART

1. En chaussettes, sur un sol lisse (parquet, carrelage). Allonge-toi au sol **sur le dos**, bras le long du corps, paumes au sol.
2. Plie les genoux : pieds à plat, écartés de la largeur du bassin, **talons posés sur une serviette**.
3. Pousse dans les talons et **lève le bassin** jusqu'à aligner épaules, bassin et genoux.

LE MOUVEMENT

- Fais glisser les talons vers l'avant en **3 secondes**, bassin toujours levé, jusqu'à avoir les jambes presque tendues.
- Ramène les talons vers les fesses, en gardant le bassin en l'air si tu peux.

À ÉVITER

- Le bassin qui retombe pendant la glissade. En cas de crampe, réduis l'amplitude.

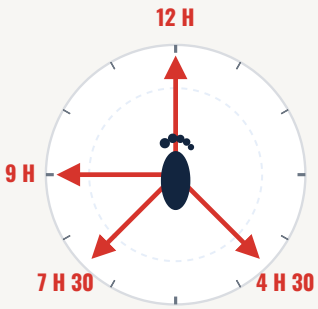
6 à 10 répétitions

Plus facile : laisse retomber le bassin pour ramener les talons.

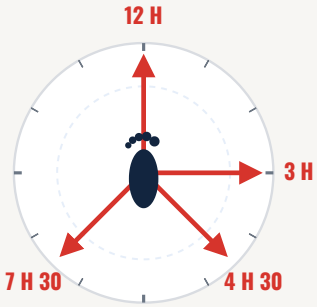
CRAMPES OU DOULEUR DERRIÈRE LA CUISSE ?
Dis-moi à quel moment, je te dis quoi ajuster.

ÉCRIS-MOI →

VU DU DESSUS · TU REGARDES VERS MIDI



DEBOUT SUR LA JAMBE DROITE



ÉQUILIBRE

3 L'ÉTOILE

Sur les skis, tu passes ton temps en appui sur une jambe pliée. Cet exercice entraîne le contrôle du genou et de la hanche dans cette position.

COMMENT FAIRE

- Imagine que tu es au centre d'une horloge posée au sol, et que tu regardes vers **midi**.
- **Debout sur la jambe droite**, genou légèrement plié comme sur tes skis : avec le pied gauche, va toucher le sol le plus loin possible à **12 h**, puis **9 h**, puis **7 h 30**, puis **4 h 30**.
- **Debout sur la jambe gauche** : avec le pied droit, **12 h**, **3 h**, **4 h 30**, **7 h 30**.
- Reviens au centre entre chaque direction, sans poser le pied. Les 4 directions font un tour.

À ÉVITER

- Le genou d'appui qui sort de la ligne hanche-cheville.
- Prendre appui sur le pied qui touche le sol : il effleure, c'est tout.

2 à 3 tours de l'étoile par jambe

Plus facile : touche moins loin, ou garde une main sur un mur.



RÉCEPTION SUR LA JAMBE DROITE



PUIS SUR LA JAMBE GAUCHE

AGILITÉ ET RÉCEPTION

4 LE PATINEUR

Sauter de côté et te réceptionner sur une jambe, c'est ce que tu fais à chaque changement d'appui. Ça entraîne ton agilité et ta façon d'amortir.

COMMENT FAIRE

- Saute latéralement d'une jambe sur l'autre, comme un patineur de vitesse.
- Réceptionne-toi **en douceur**, genou plié.
- Hanche, genou et cheville restent alignés. Ta jambe peut être inclinée, c'est normal sur un saut de côté.
- Au début, tiens chaque réception **2 secondes** avant de repartir. Ensuite, enchaîne.

À ÉVITER

- Une réception bruyante, jambe raide.
- Le genou qui sort de la ligne hanche-cheville.

5 à 8 sauts par côté

Plus facile : un pas chassé au lieu d'un saut, avec la même pause de 2 secondes.

MOINS STABLE SUR TA JAMBE BLESSÉE ?
Ou la réception te fait peur ? Écris-moi, on en parle.

ÉCRIS-MOI →

TA PROGRESSION

4 SEMAINES, 12 SÉANCES

Passe à la semaine suivante seulement si la précédente s'est bien passée : mouvement propre, et pas de douleur le lendemain. Sinon, refais la même semaine.

SEM.	1 · FENTE BULGARE	2 · ISCHIOS	3 · L'ÉTOILE	4 · LE PATINEUR
1	6 par jambe, sans charge	6, deux jambes	2 tours par jambe	5 par côté, petits sauts
2	8 par jambe, sans charge	8 à 10, deux jambes	3 tours par jambe	6 par côté, plus loin
3	6 par jambe, avec le sac chargé	5 par jambe, une seule jambe	3 tours, en suivant ton pied du regard	6 par côté, enchaînés, pause de 2 s au dernier
4	8 par jambe, avec le sac chargé	6 par jambe, une seule jambe	3 tours, debout sur un coussin	8 par côté, enchaînés, plus vite

COCHE TES SÉANCES

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
Semaine 1	☐	☐	☐
Semaine 2	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐

TON REPÈRE GAUCHE / DROITE

À la première et à la dernière séance, note de 1 (facile) à 10 (très difficile) ce que tu ressens sur chaque jambe pendant la fente bulgare et l'étoile.

SÉANCE 1
Jambe gauche : _____ / 10
Jambe droite : _____ / 10

SÉANCE 12
Jambe gauche : _____ / 10
Jambe droite : _____ / 10

Un écart entre tes deux jambes ? C'est exactement le genre de détail que je regarde en premier.

TU BLOQUES SUR UNE SEMAINE ?
Ou tu sens un écart entre tes jambes ? Écris-moi, on regarde ça.

ÉCRIS-MOI →

ET APRÈS ?

CE QUE CETTE ROUTINE NE FAIT PAS

Elle te donne une base solide. Mais elle est la même pour tout le monde, et toi, tu n'es pas tout le monde.

- **Elle ne sait pas d'où vient ta gêne.** Un genou qui tire, une cheville qui manque de mobilité, une hanche qui laisse rentrer le genou : la réponse n'est pas la même.
- **Elle ne te teste pas.** Sans mesure au départ, impossible de savoir si tu progresses vraiment, ni sur quoi.
- **Elle ne s'adapte pas à toi.** Ni à ta blessure, ni à ton niveau, ni à la date de ton départ en vacances.
- **Elle ne s'occupe pas de ta tête.** L'appréhension après une blessure, ça se travaille aussi.

TU VEUX SAVOIR PAR QUOI TOI, TU DEVRAIS COMMENCER ?

ÉCRIS-MOI SUR INSTAGRAM →

Un clic, et notre conversation s'ouvre. Dis-moi simplement **ta blessure et depuis quand**. Je te réponds personnellement et je te dis par quoi je commencerais dans ton cas.

ET QUE ÇA GLISSE !

Antoine Luczkiewicz, physiothérapeute

Ce document ne remplace pas un avis médical personnalisé.

ANNEXE · POURQUOI CES 4 EXERCICES

CE QUE DIT LA SCIENCE

Je ne t'ai pas mis des exercices au hasard. Chaque bloc répond à ce qu'on sait sur les blessures au ski.

1 **Le genou est la zone la plus touchée.** Il représente environ un tiers des blessures chez les skieurs amateurs, et la rupture du ligament croisé antérieur en est la blessure la plus fréquente (Posch et al., 2021). D'où deux blocs pour la force des jambes : les cuisses et les ischios.

2 **L'équilibre et l'agilité comptent.** Dans la seule étude qui a suivi des skieurs amateurs pendant une saison (117 skieurs), ceux qui avaient un moins bon équilibre ou une moins bonne agilité au départ se sont plus blessés (Wang et al., 2022). D'où un bloc équilibre et un bloc agilité et réception.

3 **Dans d'autres sports, ce type d'entraînement marche.** Les programmes qui combinent force, équilibre et sauts réduisent d'environ 50 % le risque de rupture du ligament croisé chez les sportifs (Webster et Hewett, 2018).

Références

Posch M, Schranz A, Lener M, et al. In recreational alpine skiing, the ACL is predominantly injured in all knee injuries needing hospitalisation. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2021;29:1790-1796.

Wang Z, Cai Y, Wu J, Xie S, Jiao W. Relationship between lower extremity fitness levels and injury risk among recreational alpine skiers: a prospective cohort study. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(16):10430.

Webster KE, Hewett TE. Meta-analysis of meta-analyses of anterior cruciate ligament injury reduction training programs. J Orthop Res. 2018;36:2696-2708.

TU VEUX LIRE CES ÉTUDES ?
Écris-moi, je t'envoie les liens.

ÉCRIS-MOI →