

À vos marques

Toujours vérifier le bon fonctionnement de vos fixations.

Prêt

Faites les exercices illustrés plus loin dont le but est d'augmenter l'apport sanguin aux muscles qui vont travailler.

Partez

Les 2 descentes les plus à risques sont la première et la dernière. La première sera faite lentement, en exagérant les mouvements afin de compléter l'échauffement. En fin de journée, la fatigue devient un facteur de risque ; allez-y mollo.

Prenez le temps de débiter votre journée lentement et rappelez-vous qu'en fin de journée la fatigue commence à se faire sentir... ralentissez. Assurez-vous de toujours skier selon vos capacités et de contrôler vos descentes.

Échauffement général du corps

5 minutes de réchauffement

Marcher ou courir sur place en soulevant les genoux le plus possible. Effectuer des sauts en croix et des sauts en mouvement « ski de fond »



Membres supérieurs et tronc

Soulever les épaules et les redescendre : 15 reps

Effectuer des rotations avant et arrière des bras et des épaules ainsi que des rotations du tronc : 15 reps



Membres inférieurs

Effectuer des flexions et extensions de la hanche dans un mouvement continu : 15 reps chaque jambe



CONCOURS

Courez la chance de gagner une semaine de ski pour 2 personnes à Chamonix

Participez au concours en suivant la Tournée GLISSE À L'OS CKOI. Un séjour d'une semaine pour 2 personnes (incluant le transfert, l'hébergement pour 7 nuits en hôtel *** chambre double avec petit-déjeuner et le forfait ski MBU de 6 jours. Valable pour l'hiver 2011-2012. Une valeur approximative de 5 000 \$). Dates selon les disponibilités. Le forfait n'est ni échangeable et ni transférable. 18 ans et plus.

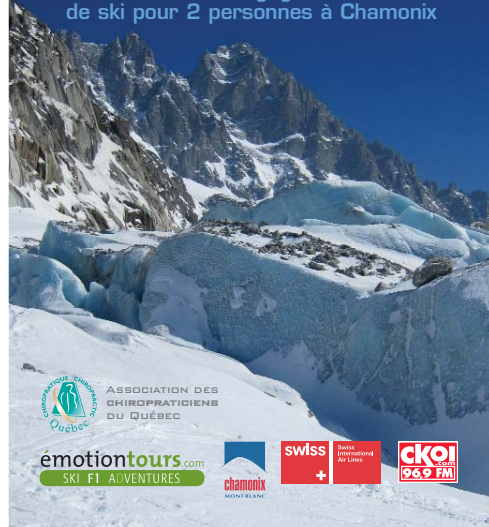
émotiontours.com
SKI ET AVENTURES

NOM :	_____
ADRESSE :	_____
_____	_____
_____	CODE POSTAL :
TÉLÉPHONE :	_____

Détails et règlement du concours disponibles sur ckoi.com

CONCOURS

Courez la chance de gagner une semaine de ski pour 2 personnes à Chamonix



ASSOCIATION DES
CHIROPATICIENS
DU QUÉBEC

émotiontours.com
SKI FT ADVENTURES

chamonix
MONT BLANC

swiss
+

swiss
international
SKI CLUBS

ckoi
96.9 FM

Membres inférieurs

Étirer les ischio-jambiers,
tenir 30 secondes chaque côté

Étirer les fléchisseurs
de la hanche, tenir
30 secondes chaque côté



Préparer le corps aux mouvements spécifiques du sport de glisse

Effectuer une série de 10 à 20 squats
(s'asseoir et se relever sans chaise)



www.chiropratique.com

ckoi
96.9 FM

LA TOURNÉE GLISSE À L'OS CKOI 2011

8 Janvier	Mont Olympia
15 Janvier	Owl's Head
22 Janvier	Saint-Sauveur
29 Janvier	Val Saint-Côme
5 Février	Mont Belle-Neige
12 Février	Mont Garceau
19 Février	Mont Orford
26 Février	Bromont
5 Mars	Stoneham
12 Mars	Mont Gabriel

ACURA
DEVANT.

FISCHER

SWIX

CHIROPATIQUE CHIROPRATIC
Québec

ASSOCIATION DES
CHIROPATICIENS
DU QUÉBEC

