



SANTÉ UNE JOURNÉE PARFAITE

PAR MARIE MARCHAND-ARVIER

DAUPHIN / PANORAMIC



CEPA / PANORAMIC

La vice-championne du monde du super G vous donne les bons tuyaux pour aborder et vivre au mieux votre semaine au ski.

AVANT LE SKI

1

Mise en jambes

«Une semaine au ski se prépare en amont. Pendant trois semaines, optez pour le vélo, le running ou la marche et faites des exercices de renforcement physique environ dix minutes par jour : flexions, abdos, squats...»

2

Mode marmotte

«D'habitude, pendant les vacances, on se repose. Mais ce n'est pas vraiment le cas au ski. Alors avant votre séjour, faites le plein de sommeil.»

3

Le détail qui fait la différence

«On laisse tomber le coton et on mise sur des vêtements techniques qui tiennent chaud tout en étant "respirants" de type Odlo. Super aussi la veste ou l'anorak "windstopper" parce que souvent, c'est à cause du vent que l'on a froid.»

4

Un petit déj' costaud

«Pas forcément à la française ! Pour moi, pain complet, jambon ou œufs pour les protéines, fruits pour les vitamines et thé vert pour m'hydrater. Impeccable pour éviter le coup de pompe de la mi-journée!»

5

On se tartine

«En arrivant sur les pistes, on se badigeonne de crème solaire, protection 50 au minimum. Pour les yeux, on oublie les lunettes de star et on choisit une paire couvrante, voire un masque.»

EN PISTE!

6

À son rythme

«Attaquez votre semaine par des journées courtes. Gardez les grandes sorties pour le milieu de semaine, puis levez le pied. Surtout, écoutez votre corps.»

7

Protection

«Ne râlez pas, ils font de superbes casques maintenant ! Les Français ont du mal à l'adopter et pourtant, c'est le top, question sécurité. Les filles, vous le trouverez à fleurs et même en imprimé léopard!»

APRÈS LE SKI

8

Ce n'est pas la compèt'

«N'oubliez pas que vous êtes à la montagne pour vous faire plaisir. Tant pis si vous avez craqué sur la raclette ! Terminez le repas par une tisane mais ne culpabilisez pas : vous ne visez pas un titre olympique!»

9

Stretching version ballerine

«Avant de s'affaler dans le canapé, on prend une dizaine de minutes pour s'étirer les jambes et le dos.»

10

Pour limiter les dégâts

«Aucun autre sport ne simule les chocs provoqués par le ski. Résultat, les premiers jours, on a des courbatures partout. Mon conseil : l'huile de massage à l'arnica de chez Weleda. Ça sent bon et rend la peau toute douce!» ■

MÉLANIE PONTET