



News #3 - Février 2023

Bienvenue x sur ma 3ème newsletter !!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci, je vous parle du lien entre l'ostéopathie et les différents sports d'hiver.

Ski de piste, ski de rando, ski de fond, surf, raquettes, cascade de glace, alpinisme, ... etc ...



Sommet du Mont Blanc

Février comme vous le savez, est un des mois d'hiver !
Cela peut être l'occasion de partir à la montagne pour profiter de la neige ❄️ et de ses différentes activités 🏂🏂🏂.

Petit rappel sur l'altitude et la montagne

Froid, vent, brouillard, neige, glace, déshydratation, rayonnement solaire plus fort, diminution de l'oxygène, coup de soleil, gerçure, gelure, relief de la montagne, terrain varié, avalanche, matériel non adapté ... pensez-y !
En effet, la montagne est belle 😊 mais elle se gagne et on s'y prépare 😊.
N'hésitez pas à prendre un guide ou s'inscrire en club ([CAF](#), [GUMS](#), ... par exemple) pour être bien encadré et pour apprendre à "lire" la neige avec eux.



Sommet du MB



Mont Blanc



Cascade Lau Bij

Le ski et les autres activités d'hiver 🏔️ sont des activités de loisir mais aussi des sports à part entière !!

Il est important de bien **S'ECHAUFFER** avant de commencer votre journée dans le froid ❄️💧.

Intérêt d'une séance d'ostéopathie

Avant de partir, l'ostéopathe peut aider les skieurs de piste, de fond, de rando mais aussi les randonneurs, les grimpeurs à **être en forme** et à **optimiser** leurs capacités musculaires, respiratoires et cardiovasculaires.

En revenant, l'ostéopathe permet une **meilleure récupération**, une **meilleure détente musculaire**. Il pourra aussi vérifier l'harmonie de l'ensemble du corps humain suite à une semaine de sports d'hiver (chutes, contraintes du poids des skis, voyage ... etc ...).

Prendre Rdv



Vue du MB



Col des Cerces



Massif des Cerces

Comment éviter les blessures ?

- Se préparer physiquement avant d'aller à la montagne (course à pied, vélo, rando, gainage ...) 🚴🏠🧑

- Travailler son cardio et ses cuisses ;-)
- Vérifier son matériel, prendre du matériel bien adapté à notre corps

1^{er} exemple: A ski, les genoux sont tout le temps en légère flexion. Ils subissent une contrainte mécanique en continu.

Plus nous gainons les muscles de la cuisse (quadriceps, fessiers, ischios jambiers), plus nous protégeons notre genou !!

2^{ème} exemple: Au moment d'une chute, nous allons contracter tous nos muscles pour tenter de l'éviter. Il faut donc que notre corps soit au maximum de son potentiel musculaire et articulaire.

Astuces en début de journée

- Faire des étirements actifs avant de s'équiper
- Se protéger du soleil (lèvres et visage) ☀️
- Penser à boire régulièrement ni trop brulant, ni trop glacial
- Penser au thé chaud sucré pour les efforts longs

Astuces en fin de journée

- Se réhydrater avec de l'eau (pas uniquement du vin chaud !)
- Faire des étirements passifs
- Prendre soin de votre matériel



Arrête des Cosmiques

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT
01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com
www.osteods.com



Cet email a été envoyé à X.
Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.
Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)