

# Un accident de sport de neige peut avoir des conséquences gênantes.



Entraînez-vous et comparez votre résistance à l'effort avec Wendy Holdener:



App Slope Track

Suva

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12  
Commandes: [www.suva.ch/55383.f](http://www.suva.ch/55383.f), référence 55383.f

**suva**

## Quels muscles les skieurs et les snowboardeurs doivent-ils renforcer en priorité?

Les sports d'hiver sollicitent énormément la musculature jambière et latéro-dorsale. Une bonne condition physique permet également de réduire le risque de chute et de blessure.

## Dans quelle mesure le corps est-il sollicité sur les pistes?

Les forces exercées sur vos membres et sur vos articulations lorsque vous pratiquez un sport de neige peuvent atteindre plus du double de votre poids.

Cette sollicitation intense est un facteur de fatigue et d'accident. Connaître sa résistance à l'effort et apprendre à contrôler les sollicitations sont deux éléments importants pour limiter le risque d'accident.

## Où trouver d'autres conseils pour améliorer mon comportement sur les pistes?

Outre l'application «Slope Track», la Suva propose également le test pour les sports de neige sur

[www.suva.ch/schneesportcheck-f](http://www.suva.ch/schneesportcheck-f).

Répondez à 50 questions et découvrez votre profil de risque personnel assorti de conseils de prévention pour une saison de sports d'hiver sans accident.