

La vie est plus belle
sans accident.



suva

Quels muscles les skieurs et les snowboarders 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 avec l'appli «Slope Track» le risque d'accident.

Où trouver d'autres conseils pour plus de sécurité aux sports de neige?

Vous aimeriez en savoir plus sur les règles sur les pistes, les contrôles du matériel, les avalanches et d'autres thématiques liées aux sports de neige? Nous vous accompagnons avec notre appli «Slope Track» et de nombreux conseils et informations. Ainsi, vous êtes parfaitement préparés pour votre prochaine excursion à la neige.

suva.ch/sports-de-neige