

PROGRAMMES SNOW FIT : LA MEILLEURE PISTE POUR PRÉPARER SON SÉJOUR AU SKI !

L'hiver approche, les vacances aux sports d'hiver aussi ! Cette année encore, Club Med Gym invite ses adhérents à se préparer pour aborder leur séjour au ski **en toute sérénité** et, surtout, **en toute sécurité**.

Grâce au Snow Fit, activité qui se pratique en individuel ou en séances collectives, les amateurs de glisse débutants ou confirmés peuvent se mettre en condition physique pour s'élancer depuis les sommets enneigés et en profiter pleinement !

Discipline lancée il y a deux ans par Club Med Gym, le Snow Fit est entièrement consacré à la préparation physique des adeptes des sports d'hiver. Composé de différents ateliers et parcours, cet entraînement musculaire et cardio-respiratoire est **proposé dans les clubs de l'enseigne de novembre à mars**.

LE SNOW FIT EN COURS COLLECTIF...

OÙ PRATIQUER ?

Les cours de Snow Fit seront proposés dans les Club Med Gym Champs-Elysées, Italie, République, Esplanade et Waou Maillot

Club Med Gym a créé un cours de 45 minutes, sous forme de circuit training, reposant sur 8 ateliers qui reprennent toutes les attitudes nécessaires à une bonne pratique des sports d'hiver. Le cours de Snow Fit fait notamment travailler le système cardio-vasculaire et respiratoire, entraîne les genoux aux flexions/ extensions qui seront reproduites sur les pistes et permet de travailler les changements d'appui ou les réflexes à adopter pour faire face aux positions de déséquilibre.

Le cours de Snow Fit fortifie tous les muscles sollicités par les sports d'hiver : sangle abdominale, dos, ceinture scapulaire, ainsi que, bien sûr, les membres inférieurs (cuisses et mollets) qui seront renforcés grâce à différents types complémentaires de contractions.

Grâce au Snow Fit, le système cardio-respiratoire est stimulé de façon très efficace. En variant le rythme, la durée et la difficulté des exercices, le cours prépare activement aux efforts d'importance et d'intensité variables propres au ski ou au snowboard.

... OU EN SOLO !

Club Med Gym a également élaboré, sur le même principe que le cours collectif, quatre parcours balisés à réaliser en individuel dans les espaces cardio-training et musculation. Pour choisir facilement celui qui correspond à son niveau de glisse et à ses besoins, ces circuits adoptent les mêmes repères que les pistes de ski :



PISTE VERTE pour les débutants qui souhaitent se préparer sereinement.

PISTE BLEUE pour les skieurs prudents qui privilégient la sécurité.

PISTE ROUGE pour les habitués qui désirent confirmer leur niveau de glisse.

PISTE NOIRE pour les skieurs avertis qui veulent améliorer leurs performances.



J'AIME LES SPORTS D'HIVER.
POUR M'Y PRÉPARER,
C'EST **Club Med **
Gym UN CORPS SAIN
DANS UN ESPRIT CLUB

**DÉCOUVREZ
LE SNOW FIT ET ENTREZ
SÈREINEMENT EN PISTE !**

PRÉPARATION MUSCULAIRE,
CARDIO-RESPIROIRE
/ PARCOURS D'ENTRAÎNEMENT
DE 8 ATELIERS / SÉANCES DE 45 MIN
www.clubmedgym.com

POURQUOI SE PRÉPARER AVANT LES SPORTS D'HIVER ?

La réponse et les conseils du Dr Christophe DELONG

Médecin Spécialiste en Médecine Physique et de Réadaptation, Groupe Hospitalier Sainte-Périne (Paris)

Vous avez déjà réservé votre séjour à la montagne ou allez bientôt le faire ? Débutant ou confirmé, n'oubliez pas que la pratique du ski se prépare ! Sinon, gare aux genoux, au dos, aux poignets et aux claquages...

Vous avez peut-être débuté le ski enfant ou lorsque vous étiez en pleine forme. Vous pensez que c'est un sport technique, mais peu fatigant. Et pourtant, sur les plans musculaire et articulaire, n'allez pas risquer le traumatisme ! Alors, prenez le temps de vous préparer soigneusement.

Ce sont surtout les membres inférieurs qui seront sollicités : les articulations des genoux et les muscles des cuisses vont être soumis à de redoutables contraintes. Il faut donc tonifier tout votre corps et retrouver l'élasticité qui fera la souplesse de vos descentes. Quant au cardio-training, il est nécessaire pour préparer un exercice qui se fera en altitude et éviter une sensation de fatigue trop importante lorsque vous monterez sur les glaciers.

La course à pied, le rameur, le vélo ou encore la musculation des quadriceps sont des valeurs sûres pour se préparer. Mais il est difficile de se motiver seul et les exercices ne sont pas assez spécifiques. Alors, où trouver la souplesse, l'équilibre et la réactivité ?

Optez pour le Snow Fit ! Spécifiquement pensé et adapté, il recrée les conditions particulières de la préparation au ski. Cela ne vous dispensera pas, toutefois, de vous échauffer en altitude avant de vous lancer sur les pistes et de bien vous hydrater, ce que l'on a trop souvent tendance à oublier en montagne. Les quelques courbatures que vous connaissiez auparavant chaque année à la reprise du ski vous seront ainsi épargnées et vous pourrez profiter pleinement de vos vacances !

A PROPOS DE CLUB MED GYM

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 70 000 membres. Pionnier et leader du fitness en France, il est en charge des activités de remise en forme de nombreux villages du Club Med et propose, via sa filiale Club Med Gym Corporate, des espaces privés réservés aux entreprises. Au total, Club Med Gym gère près de 70 espaces sportifs, dont l'animation est confiée à des professionnels formés pour la plupart par l'IMF (l'Institut des Métiers de la Forme), centre de formation de référence fondé par la marque.

Pour en savoir plus :
www.clubmedgym.com

Relations Médias : FHCOM
42, rue des Jeûneurs - 75002 PARIS
Tél. : 01 55 34 24 24 / Fax : 01 55 34 24 25
agence@fhcom.net / www.fhcom.net