

Karen Furneaux

Championne du monde et olympique en kayak de vitesse

« Le kayak et le canotage sont très exigeants sur le haut du dos, les épaules et la région lombaire. Pour performer à mon meilleur, il est essentiel que je n'ai aucune restriction de mouvement. La chiropratique m'aide à améliorer mes fonctions articulaires et musculaires. »

Conseil 8 Adoptez la bonne attitude

Les athlètes d'élite ne remportent pas tous des médailles, mais ce sont tous des gagnants. Avec une attitude positive, vous améliorerez votre forme et vos performances. Amusez-vous !

Conseil 9 Prenez soin de vos muscles et articulations

En optimisant l'amplitude et la mobilité de vos muscles et articulations, vous améliorerez vos performances et préviendrez bien des blessures. Les restrictions musculaires et articulaires peuvent nuire à votre technique et provoquer des foulures et entorses douloureuses.



Conseil 10 Soignez rapidement une blessure

Si vous souffrez d'une blessure ou si vous éprouvez une douleur qui dure plus longtemps que vos courbatures habituelles après avoir fait de l'exercice, mettez de la glace pour réduire l'enflure et l'inflammation puis consultez un chiropraticien.

Marnie McBean

Championne du monde et médaillée d'or olympique en aviron

« La chiropratique a joué un rôle important dans mon entraînement. Elle m'a aidée à maintenir mon corps bien aligné. Elle m'a permis de forcer des jambes tout en me servant du bas du dos comme levier. Elle m'a également permis de mieux récupérer et de prévenir les blessures. »



Les docteurs en chiropratique sont spécialisés dans la prévention, le diagnostic et le traitement des blessures musculaires et articulaires reliées aux activités sportives et récréatives.

Pour trouver le chiropraticien le plus proche, communiquez avec :

Association chiropratique canadienne

1-877-222-9303 ou 416-585-7902

www.chiropratiquecanada.ca



ou avec le

**Collège royal chiropratique
des sciences du sports (Canada)**

www.rccssc.ca



Form-Action

Guide pratique pour les sportifs



Adam van Koeverden

Champion du monde et médaillé d'or olympique en kayak

« L'activité physique quotidienne est un élément essentiel d'un mode de vie sain. Merci à tous les chiropraticiens canadiens qui aident nos athlètes olympiques et les sportifs à rester en santé et à profiter pleinement d'un mode de vie actif. »



Association chiropratique canadienne

L'activité physique est un aspect important d'un mode de vie sain.

Elle contribue au maintien d'un poids-santé, à la réduction de la tension artérielle et du stress, à la solidité des os et au maintien de la souplesse et d'une bonne posture. Le sport récréatif est une excellente façon de profiter des multiples bienfaits de l'activité physique, qu'il s'agisse de hockey, de golf, de sports de raquette ou aquatiques, de vélo ou de course ! L'essentiel, c'est de bouger.

Les athlètes olympiques canadiens savent que tout sportif est un gagnant en puissance. Voici quelques conseils et témoignages de nos athlètes d'élite et de chiropraticiens pour vous aider à éviter les blessures et à tirer le meilleur de votre sport préféré.

Conseil 1 Échauffez-vous

Avant de plonger dans la piscine, de sauter sur le terrain ou de frapper la première balle, prenez au moins 20 minutes pour vous échauffer. Votre échauffement devrait inclure des exercices respiratoires, des exercices d'étirement et d'amplitude légers, de la marche rapide ou du jogging lent pour délier et échauffer les muscles et les articulations.

D^r Derek Porter

Champion du monde et médaillé d'or olympique en aviron

« Il est important de bien soigner les blessures. Il est tout aussi important de faire « une mise au point » de notre corps pour améliorer nos performances à chaque entraînement. J'ai tellement été impressionné par le travail de mon chiropraticien pendant toute ma carrière que je suis devenu chiropraticien à mon tour. »



Conseil 2 Apprendre les bonnes techniques

Apprenez à maîtriser les techniques de votre sport. Vous risquez sinon de développer de mauvaises habitudes qui entraîneront une mémoire musculaire incorrecte. Les mauvaises techniques peuvent aussi provoquer des blessures articulaires et musculaires.

Conseil 3 Utilisez le bon équipement

Pour éviter les blessures, votre équipement doit être bien ajusté et adapté à votre taille et à vos capacités. Les sportifs de tout niveau devraient faire ajuster et vérifier leur équipement par des professionnels.

Daniel Igali

Champion du monde et médaillé d'or olympique en lutte

« La chiropratique a réduit mes périodes de convalescence et diminué ma propension aux blessures. Je recommande une évaluation physique et un suivi chiropratique à toute personne qui s'adonne sérieusement à un sport. »



Conseil 4 Évitez le surentraînement

L'entraînement excessif est l'une des principales causes de blessures chez les sportifs. Allez-y graduellement avant de vous pousser au maximum. N'oubliez pas : le repos est aussi important que l'entraînement. Prenez des pauses afin de laisser à votre corps le temps de récupérer.

Pierre Lueders

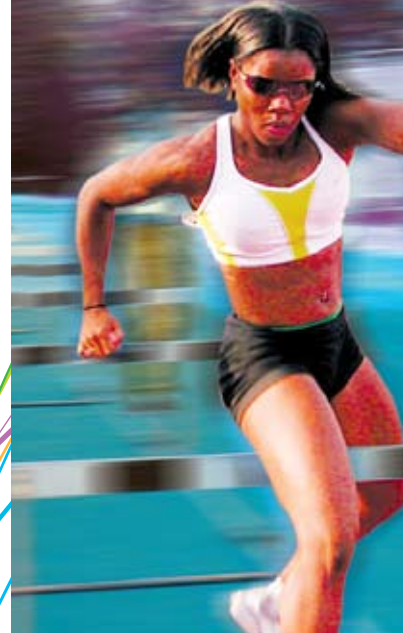
Champion du monde et médaillé d'or olympique en bobsleigh

« Le bobsleigh est un sport de puissance pur, qui met les articulations à dure épreuve. Les genoux, le dos, les chevilles, les coudes sont constamment sollicités par notre entraînement avec poids et haltères et au sprint. Grâce à un examen chiropratique régulier, il est possible de déceler les problèmes potentiels et de travailler ces zones pour prévenir toute complication. »

Perdita Felicien

Championne mondiale et olympique à la course de haies

« En tant qu'athlète à temps plein, le succès de ma carrière repose sur mon corps. Il se doit d'être à la hauteur ! La chiropratique contribue énormément à me garder dans une forme optimale et à performer. »



Conseil 6 Désaltérez-vous

Buvez beaucoup avant, pendant et après une activité physique, même par temps froid. Lorsque vous ressentez la soif, vous avez déjà commencé à vous déshydrater. La déshydratation affecte votre niveau d'énergie et votre métabolisme.

Conseil 5 Récupérez

La période de récupération après un exercice est aussi importante que celle de l'échauffement. Prenez 20 minutes pour faire de la marche rapide, du jogging lent et pour vous étirer les muscles et les articulations avant de regagner le vestiaire ou votre voiture.

Conseil 7 Faites de la musculation

La musculation assure le fonctionnement optimal de votre colonne vertébrale et de vos articulations. Elle renforce votre musculature, qui joue un rôle d'amortisseur et contribue à prévenir les foulures et les entorses.