

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PRÉ-SAISON

Traversée de la Gaspésie en ski de fond

Préparé par Isabelle Provencher, entraîneur

Bonjour à tous,

Voici un programme d'entraînement pré-saison qui vous aidera, en attendant la TDLG, à mieux vous préparer pour votre traversée. Je vous recommande de faire le programme d'entraînement musculaire deux fois par semaine ainsi que d'intégrer deux séances d'entraînement axées sur le développement du système cardiovasculaire.

La périodisation de vos entraînements est très importante puisque le but de celle-ci est de progresser à un rythme constant, d'éviter d'atteindre un plateau, prévenir les blessures et surtout de se garder motivé.

Les capsules vidéos vous aideront à bien comprendre les différents exercices proposés.

Voici trois exemples d'horaires d'entraînements hebdomadaires :

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cardio	Musculaire	Repos	Cardio	Musculaire	Repos	Repos

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Repos	Cardio	Musculaire	Repos	Cardio	Musculaire	Repos

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Musculaire	Repos	Cardio	Musculaire	Repos	Repos	Cardio

Entraînement cardiovasculaire

Choisir une activité

Le ski de fond est un sport avec une grande demande énergétique puisque toutes les fibres musculaires, autant le haut du corps que le bas du corps, sont stimulées lors de sa pratique. Il est donc nécessaire de développer son endurance musculaire et cardiovasculaire afin de participer à la grande traversée sans trop de difficulté. Ceci dit, pour préparer son système cardiovasculaire, il est recommandé de choisir des activités pratiquées en position verticale comme la **randonnée pédestre** et la **course à pied**.

Pour ce qui est de la **natation**, même si c'est un sport qui demande une bonne endurance musculaire et cardiovasculaire et dont, tout comme le ski, les fibres musculaires du haut du corps sont stimulées en même temps que celles du bas du corps, la natation se pratique à l'horizontale, donc n'utilise pas le même système cardiorespiratoire que le ski de fond.

Pour les gens qui préfèrent le **vélo**, même si pratiqué à haute intensité, la demande énergétique est moindre qu'un sport ayant un contact direct avec le sol. Il faudra donc prévoir une durée prolongée des séances d'entraînement et plusieurs ascensions pour stimuler les fibres musculaires localisées du côté postérieur du corps (fesses et ischio-jambiers).

Progression

La progression est un facteur clé dans le domaine du conditionnement physique. Un départ trop rapide, soit par la durée ou l'intensité d'une séance, peut causer des courbatures musculaires importantes de 24 à 48 heures suivant l'entraînement, et ainsi décourager plusieurs participants. Peu importe votre objectif, il n'existe pas de programme d'entraînement miracle; seule le temps et la persévérance vous aideront à l'atteindre. Pour ce qui est de la durée d'une séance d'entraînement cardiovasculaire, il est recommandé de l'augmenter de 10% de façon hebdomadaire. Par exemple, si vous courez 30 minutes lors de la semaine d'entraînement numéro un, vous devriez courir 33 minutes lors de la semaine d'entraînement numéro deux.

Durée VS Intensité

Peu importe votre choix d'activité, il est important de sortir de sa zone de confort lors de chaque séance d'entraînement pour ainsi permettre au système cardiovasculaire de se développer à un rythme constant. L'entraînement par intervalle est une très bonne technique à utiliser. Il consiste à donner un grand effort (+80% de sa capacité maximale) pendant une durée déterminée (30 secondes à 4 minutes), suivi d'un repos actif (50% à 70% de sa capacité maximale) qui permettra au cœur de diminuer ses pulsations cardiaques tout en restant en mouvement. Par exemple, exécuter un sprint d'environ une minute suivi d'un jogging léger d'une durée de une minute; le tout répété sur une période de trente minutes. En résumé, plus l'intensité de votre séance d'entraînement est élevée, moins longtemps vous devrez la pratiquer pour améliorer votre capacité cardiovasculaire. Par contre, la durée de l'activité devra être prolongée si l'intensité fournie est basse.

Entraînement musculaire

Comme mentionné dans l'information précédente, le ski de fond nécessite une bonne endurance musculaire, surtout lors de la participation à un événement tel que la grande traversée. Pour bien se préparer, révisons quelques concepts de base qui vous aideront à bien comprendre le programme musculaire.

Variables : *répétitions, séries, charge et repos*

Le nombre de répétitions, le nombre de séries, la charge soulevée et le repos entre les séries sont tous des variables importantes à considérer lorsqu'on désire atteindre un but spécifique. L'endurance musculaire nécessaire à la pratique du ski de fond se développe en exécutant un minimum de 3 séries de 15 répétitions par exercice. L'utilisation d'une charge n'est pas nécessaire; le poids de notre corps peut être suffisant (comme en yoga et pilates). Une charge d'environ 40% de son 1 RM devra être soulevée lors de l'exécution d'exercices nécessitant une charge. Le temps de repos entre les séries ce doit d'être très court (environ 1 minute) pour stimuler le bon type de fibres musculaires et ainsi atteindre l'objectif désiré.

Système d'entraînement : *circuit*


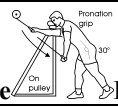

Un programme bien structuré est essentiel pour atteindre son objectif. Plusieurs méthodes peuvent être utilisées pour développer l'endurance musculaire. Le circuit d'entraînement est un système efficace, rapide et motivant pour développer l'endurance. Il consiste à performer quelques exercices les uns après les autres avec peu de temps de repos entre chacun. La routine sera exécutée de 3 à 4 fois lors de la séance d'entraînement.


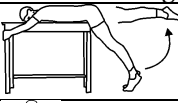

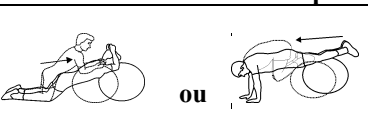
Exercices : 4 à 6

Les exercices, pour être efficaces, doivent non seulement recruter plusieurs muscles à la fois, mais ils doivent aussi ressembler aux mouvements produits lors de la pratique du ski de fond. La règle de base de l'entraînement sportif est d'entraîner les mouvements et non de cibler les muscles.

PROGRAMME MUSCULAIRE

Voir capsule vidéo pour démonstration des exercices

Circuit	1		2		3												
Cardio 10 minutes																	
 Jambe droite  Épaule gauche	1	15	1	15	1	15											
 Jambe droite																	

	1	15	1	15	1	15																	
 <p>Jambe gauche Épaule droite</p>	1	15	1	15	1	15																	
 <p>Jambe gauche</p>	1	15	1	15	1	15																	
 <p>5-4-3-2-1 5 squats</p>	1	15	1	15	1	15																	
 <p>ou</p>	1	15	1	15	1	15																	
<p>Cardio 10 minutes</p>																							

*Le circuit doit être performé idéalement de 3 à 4 fois par séance.

*Temps de repos entre chaque exercice: 1 minute

*Temps de repos entre chaque circuit: 3 à 5 minutes