

Introduction

Ce programme physique est à suivre durant la période estivale et automnale, lorsque vous serez en autonomie (seul ou avec vos parents). Ce programme vous permettra d'être plus efficace pendant les séances de ski. Les raisons de suivre ce programme :

- améliorer ses performances : en entraînement et en course (faire la différence par rapport aux autres concurrents).
- avoir une hygiène de sportif : le ski ne représentant qu'une partie de l'année, il est important de garder un bon niveau de forme afin de ne pas perdre les acquis de la saison précédente. De plus cette condition physique vous permettra de prévenir d'éventuelles blessures.

Nous savons aussi que la plupart d'entre vous, ont une activité sportive le reste de l'année, elle n'est pas antagoniste avec le ski, bien au contraire. En revanche plus l'hiver approche et plus la pratique physique doit être spécifique au ski. Nous aurons donc des séances incontournables, particulièrement pour les plus grands.

Activités selon les catégories :

U8-U10 : ils fixent leur propre rythme, les séances sont des jeux, ne pas excéder 1h si l'intensité des exercices est élevée :

- marche en montagne (2 X / mois minimum)
- séance coordination (corde à sauter, jeux avec ballons : mains/pieds, marelle...)
- séance proprioception/équilibre (travail de l'équilibre)
- s'éveiller à la compétition (jeux parents / enfants : course, défi, challenge)
- découvrir les étirements et le placement (posture)

U12-U14 : le rythme est régulier sans chercher les limites (80%), la coordination est maîtrisée, les étirements se font régulièrement, apprentissage des abdominaux et de la course à pied (efficace).

- marche en montagne (2X / mois minimum) rythme soutenu et régulier sans s'arrêter
- séance de coordination (1X / semaine)
- séance de proprioception/équilibre (1 X / semaine)
- séance étirements et abdominaux (1 à 2 X / semaine)
- séance type appuis/vitesse (1 X / semaine à partir de juillet)

U16-U18 : rythme régulier avec connaissance de ses limites, augmentation des intensités en coordination (la vitesse et la coordination ne font plus qu'une seule séance), les étirements et le renforcement des abdominaux sont maîtrisés.

- séances endurance (marche, course, vélo) longues avec une gestion de ses limites
- séance coordination / appuis et vitesse liée (1X / semaine)
- étirements (après chaque séance de sport)
- découverte de la musculation à poids de corps (pas de charge supplémentaire) en chaîne fermée (en appui)
- découverte des séances de fractionnées : crossfit avec des ateliers simples et maîtrisés
- pliométrie en décharge à l'approche de la saison

Détail des séances

Sport perso : sport complémentaire avec le ski (sport collectif, sport de raquette, athlétisme...). Cette autre activité permettra de développer des habiletés nouvelles (coordination, souplesse, réactivité...)

NB : Chaque séance nécessite un échauffement (général et spécifique)

Général : 10 minutes de footing (créer de la chaleur), puis échauffement articulaire (chevilles, genoux, bassin, dos, épaules, coudes, poignets, cou : 30 sec par articulation en les mobilisant sans intensité)

Vous pourrez faire évoluer ces séances types en fonction de votre progression : augmenter le nombre de répétitions, de séries, d'intensité sur les ateliers. Pour débiter, suivez le descriptif de chaque séance.

Marche/Montagne/vélo : séance à adapter selon les âges.

Privilégier le rythme de l'enfant (U8-U10) puis la régularité de la sortie (marcher/ rouler au même rythme pour les U12-U14) enfin la capacité à faire des marches/sorties vélo longues (U16-U18).

Temps de séance U8-U10 : 1h à 2h

Temps de séance U12-U14 : 1h à 3h

Temps de séance U16-U18 : 1h30 à 4h

Coordination :

-corde à sauter 10 tours (U8-10) 30 tours (U12-14) 50 tours (U16-18) X 4

-sur 10m : 2 cloches pied jambe droite, 2 cloches pied jambe gauche... X 3

-sur 10m : déplacement type marelle (pied écartés, appuis jambe gauche, écartés, jambe droite...) X3

-sur 10m : monter 2 X genou droit puis 2 X genou gauche... X 4

-sur 10m : idem précédent en frappant dans les mains lorsqu'on monte le genou. X 4

-escalier: course marche par marche sur 3 marches, puis sauts pied joint sur 2 marches...sur 20 marches X 3

-escalier: monter 4 marches, redescendre d'1, monter 4, descendre 1. X 5

Séance équilibre : 1 série les yeux ouverts, 1 série avec des rotations de la tête, 1 série les yeux fermés

-en appui sur 1 jambe : monter et descendre la jambe libre (pendant 20 sec puis changer de jambe) X 3

-en appui sur 1 jambe : sauts pour effectuer des quarts de tour, réception stable (1 tour puis changer) X 2

-marcher sur une ligne droite (marquée au sol) sur 10m X 6

-saut vers l'avant, réception 1 jambe et stabiliser la position X 4 / jambe

-saut vers l'arrière, réception 1 jambe et stabiliser X 4 / jambe

-saut latéraux, réception jambe extérieure X 4 / jambe

Séance appuis : cf document joint

Séance vitesse : cf document joint

Séance muscu : cf document joint (membres inférieurs, membres supérieurs, gainage)

Séance crossfit / intervalles : cf document joint

Pliométrie : cf document joint

NB. Activités à domicile recommandées (si vous avez le matériel adéquat) : roller, trampoline.



Echauffement cardio-vasculaire :
 footing 8' articulaire 5' déplacements spéciaux (montées de genoux, talons fesses, pas chassés...)
 pendant 3' et sans s'arrêter
Echauffement spécifique : faire une série, à intensité moyenne pour tester les exercices et le placement de travail.

2 Blocs de travail à faire l'un après l'autre

BLOC 1: 4 séries en circuit (1série = les 3 ateliers) Recup séries: 2'30



Répétitions	Résistance	Fréquence
30 sec	poids de corps	tonique

Note: maximum de touche sur le banc, d'un pied sur l'autre pendant 20 secondes
 objectif: rester lucide et au même rythme



Répétitions	Résistance	Fréquence
8	poids de corps	faible

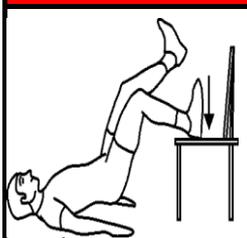
Note: le point de départ du saut (à l'arrêt) se fait jambes pliées. chercher à pousser vers le haut.
 la reception du saut se fait en contre haut (30 cm)



Répétitions	Résistance	Fréquence
8/jambe	poids de corps	explosif

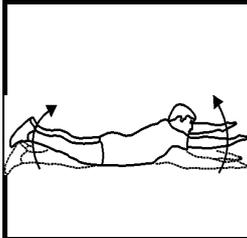
Note: explosif (vers le haut) reception 2 jambe pour limiter la contrainte. chercher le max de hauteur et pas la vitesse d'enchaînement des sauts.

BLOC 2: 6 séries Recup séries: 1'30



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	8/jambe	poids de corps	tonique

Note: ischios sur banc ou sur fitball (1 jambe)



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	10	sans poids	faible

Note: en mouvement: bras et jambes simultanés et rester dans une courbure de dos naturelle (ne pas forcer le mouvement)

footing ou marche recup 10' + étirements 15'



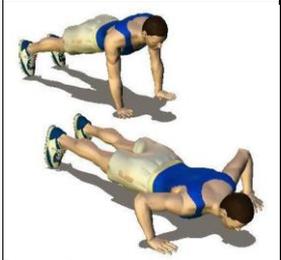
Echauffement cardio-vasculaire : footing 10'

Echauffement spécifique

articulaire: 10 rotations de chaque chevilles, genoux, bassin, dos, épaules, coudes, poignet, cou.

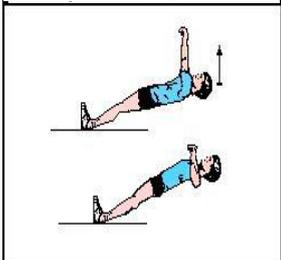
Musculaire: 3 X 10 flexions, 3 X 20 abdos, 3 X 30 tours de corde à sauter, + 1 tour sur chaque atelier avec une intensité faible.

effectuer la séance sous forme de circuit: **1 série = la totalité des 5 ateliers**
faire 6 séries. recup entre les séries: 3'. pas de recup entre les ateliers



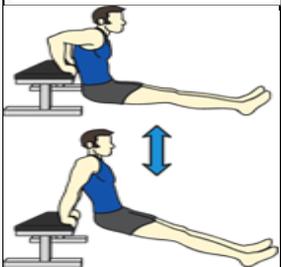
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	15		explo

Note: pompes. ne pas creuser le dos: descendre en planche, regard au sol



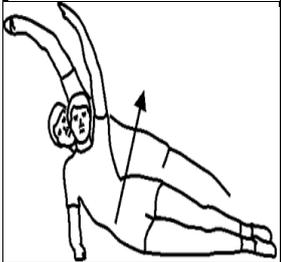
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	15		explo

Note: tirages inclinés. monter épaules et bassin en une seule fois: en planche
 NB: une barre fixe est prise en main pour exécuter l'exercice



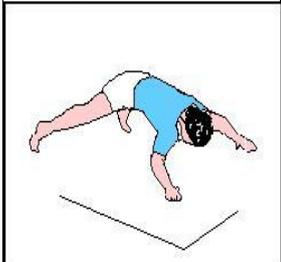
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	20-30		tonique

Note: dips: le nombre de répétitions doit être réalisable sur les 6 séries. ne soyez pas trop ambitieux sur les premières séries.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	2 X 45 sec		

Note: gainage latéral actif
 levé de bras + levé de jambe.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	1'		rapide

Note: déplacement latéraux aller /retour en position araignée: sur 5 m de large

fin de séance 10' de footing + étirements HDC 20'



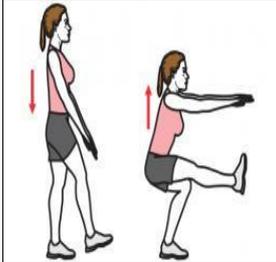
Echauffement cardio-vasculaire : footing 10'

Echauffement spécifique

articulaire: 10 rotations de chaque chevilles, genoux, bassin, dos, épaules, coudes, poignet, cou.

Musculaire: 3 X 10 flexions, 3 X 20 abdos, 3 X 30 tours de corde à sauter, + 1 tour sur chaque atelier avec une intensité faible.

effectuer la séance sous forme de circuit: **1 série = la totalité des 5 ateliers**
faire 6 séries. recup entre les séries: 3'. pas de recup entre les ateliers



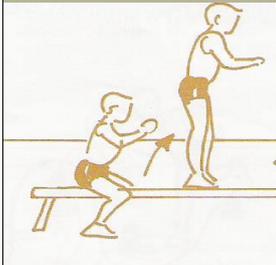
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	6/jambe		contrôlée

Note: squat descente et remonté 1 jambe 90° en gardant les alignements! correctement placé à la descente (pas de genou qui rentrent) puis tonique à la montée



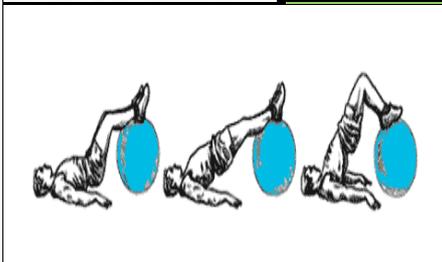
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	8/jambe		tonique

Note: travail des mollets et jambiens
monter en pointe de pied sans décoller



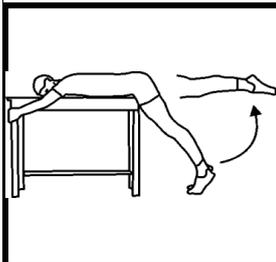
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	8		explo

Note: assis (angle de jambe 90°): explosif et en 1 fois, chercher à se détendre vers le haut grâce aux appuis aux sol. (éviter l'action des bras)



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	10		moyenne

Note: ischios sur banc ou sur fitball, sur 1 ou 2 jambes
pouvoir faire évoluer l'exercice séance après séance pour qu'il soit toujours efficace:(2 jambes sur un banc puis 2 jambes sur un ballon puis 1 jambe sur banc enfin 1 jambe sur ballon)



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	10		contrôlée

Note: dorsaux/fessiers: attention à ne pas creuser le dos, être aligné : tête, dos, jambes.
si l'exercice est trop exigeant: plier les jambes sur la descente.

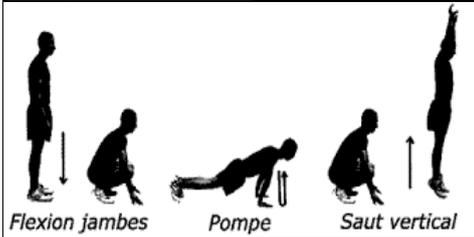
fin de séance: footing allure faible 10' + étirements 20'



Echauffement cardio-vasculaire :10' de footing
Echauffement spécifique
articulaire et musculaire complet pendant 5'
faire monter le rythme cardiaque (90%) en déplacement spéciaux:
montée de genoux... sur 5' et sans s'arrêter puis recup 3' et commencer la séance:
30 secondes d'effort sur 1 atelier /30 secondes de recup puis changer d'atelier.
1 série= 2 X chaque atelier (donc 1 série= 10 ateliers). Faire 2 séries
intensité max pour tenir 30 sec RECUP entre les séries 5'



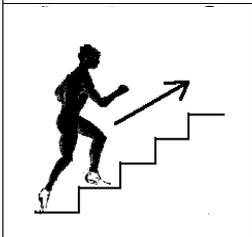
Note: alternance jambe de face



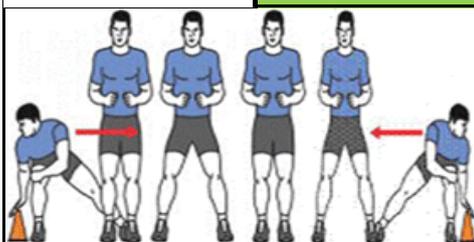
Note: burpees: enchaîner les mouvements de l'image puis recommencer pendant 30 secondes



Note: alternance jambe, latérales. objectif: vitesse d'un pied sur l'autre. rester lucide!



Note: montée d'escalier marche 1/1
 20 marches
 redescendre tranquillement pour recommencer jusqu'à 30 sec



Note: navette en déplacements latéraux sur 3m
 rester haut en jambe sur les extrémités.
 les changements de direction sont rapide sur la jambe extérieure.

fin de séance marche 15' en recup + étirements 20'



Echauffement cardio-vasculaire : footing 10'

Echauffement spécifique

articulaire: 10 rotations de chaque chevilles, genoux, bassin, dos, épaules, coudes, poignet, cou.

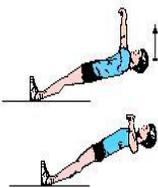
Musculaire: 3 X 10 flexions, 3 X 20 abdos, 3 X 30 tours de corde à sauter, + 1 tour sur chaque atelier avec une intensité faible et la moitié des répétitions d'une série normale.

effectuer la séance sous forme de circuit: 1 série = la totalité des 6 ateliers faire 6 séries. recup entre les séries: 2'. pas de recup entre les ateliers



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	10		faible / medium

Note: mouvement des jambes (pas plus bas que l'image). thorax et visage collé afin de garder un dos plat. ne pas mettre d'accélération à l'inversion du mouvement (lorsqu'on est au point le plus bas et qu'on va remonter)



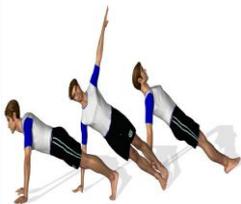
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	70% du max (8 à 20)		faible

Note: tirage oblique remonté en 1 fois (bassin + épaules en même temps)



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	40 sec + 5 mvts		statique

40 secondes + 5 mouvements de balancier (les bras s'abaissent, les jambes montent)



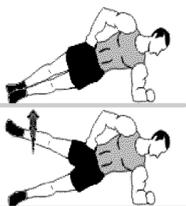
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	4/ côté		tonique

Note: effectuer 4 tour dans 1 sens et 4 dans l'autre. Objectif rester gainé et aligné, pas de fermeture bassin pour faciliter les rotations.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	2X / côté		faible

Note: position statique: main gauche et pied droit au sol pendant 20 sec puis inverser. à faire 2 fois



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
6	30 sec / côté		faible

Note: position gainage latéral pendant 30 secondes, puis 5 mouvements de jambes et changer de côté



Echauffement cardio-vasculaire :footing 10' allure faible et progressive
Echauffement spécifique articulaire complet mobiliser les articulations en rotation lentes (chevilles genoux bassin dos épaules) + musculaire: déplacements spéciaux (montée de genoux, talons fesses, pas chassés...)
 les ateliers de la séance s'effectuent les uns après les autres (atelier 1, faire toutes les séries puis atelier 2...)
 recup entre les séries d'atelier: 30 sec à 1'



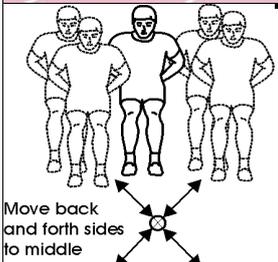
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
2	1 minute		

Note: gainage classique 2 X 1 minute qui finalise l'échauffement



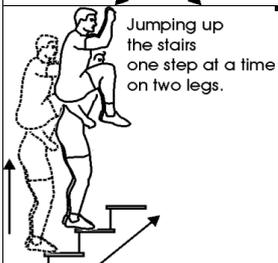
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
5	80m		modérée

Note: en course, 20 m en accélération progressive 20m de décélération, puis réaccélération sur 20m et décélération sur 20m retour en marchant



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
5	45 sec		modérée

Note: déplacements pieds joints autour d'un axe central (cf schéma). varier les séries: (avant-arrière- côtés) puis (diagonales avant-arrière)



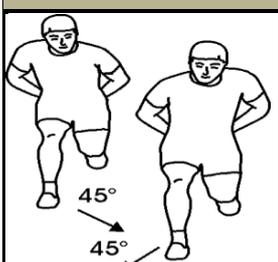
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
5	20 marches		rythmé

Note: montée escalier. marche par marche sur 20 marches en bondissements (pieds joints) et slalomé: bonds à gauche puis droite des marches, jusqu'en haut.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
5	sur 30 m		faible

Note: fente en avançant, les genoux reste dans l'axe. la dscente en fente est contrôlée, la remonté est plus dynamique. avancer sur 30 m



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
4 X 2 jbes	sur 10m		contrôle

Note: peu d'amplitude et de distance entre les appuis! stabilisation et équilibration à réception.