

Étape 1: Conditionnement physique général

(du 27 septembre au 24 octobre)



Cette étape sera la base du développement, l'objectif principal est de commencer par un entraînement méthodique et systématique et graduellement progresser vers un programme d'exercice régulier pour la saison. La croyance populaire veut qu'on ne puisse pas s'entraîner s'il n'y a pas de neige. Faut. En une des parties les plus importantes pour la saison de ski débute bien avant que la neige commence à tomber. Disposant de 20 semaines avant l'événement nous avons amplement de temps pour se préparer mais il est important de débiter aussi tôt que possible.

Entraînement cardio-vasculaire léger: Ceci est une composante importante de l'entraînement pour le développement de l'endurance cardio-vasculaire. Elle représente généralement 20 à 40 minutes d'entraînement (la durée augmentera au fur et à mesure que nous nous rapprocherons de l'événement) à une intensité de 65% à 75% de la fréquence cardiaque maximale. Cela peut être un mélange de course, rameur, vélo, appareil elliptique, natation et même marcher pour aller au travail. Même si cette partie de l'entraînement peut paraître minime en ce moment l'effet cumulatif de plusieurs de ces petits entraînements sera payant lors de l'événement.

Entraînement musculaire général: Avant que la saison de ski commence, il devient très important de renforcer les muscles et les tendons qui seront sollicités. Un entraînement adéquat en musculation est très important pour prévenir les tendinites et les foulures. À cette période de l'année, je m'inscris dans une salle d'entraînement et je débute un programme d'endurance musculaire général. Je vous suggère donc de demander l'aide d'un entraîneur qualifié au centre de conditionnement physique près de chez-vous pour vous aider avec le programme d'entraînement musculaire. Voici quelques éléments de base à considérer :

- L'entraînement musculaire général devrait avoir une durée de 6 à 8 semaines.
- Les séances entraînements devraient être faites 2 à 3 fois par semaine
- En plus du renforcement général vous devriez mettre l'accent sur les muscles spécifiques au ski, tel que les abdominaux, les dorsolombaires, les épaules et les triceps.
- Si vous avez des faiblesses particulières (genoux, dos, épaules, etc.) c'est maintenant le temps d'y voir.
- La variété est importante. . . changer vos exercices régulièrement pour garder votre motivation et éviter de vous ennuyer.

L'entraînement de longue distance: Une fois par semaine il est important d'incorporer à votre programme une séance d'entraînement de longue distance. Cette séance sera la plus longue de la semaine. La raison de cet entraînement est que nous devons entraîner notre système musculaire à fournir les efforts continus nécessaires à la pratique du ski de fond pendant deux jours continus lors du MCS. Avec l'arrivée de l'automne et les couleurs du feuillage des arbres c'est ma saison favorite pour pratiquer le vélo de route, le vélo de montagne la course en montagne et la randonnée pédestre. Ces séances devraient être d'une durée entre 1 heure et 3 heures mais rappelez-vous que nous voulons progresser de semaine en semaine. (Votre plus longue séance devrait donc être à la semaine 4) Conseils pratiques:

- Allez-y lentement et à votre rythme. Si vous pouvez tenir une conversation durant vos exercices, c'est signe que la vitesse est adéquate. Si vous ne pouvez pas parler. . . ralentissez!
- Garder votre pouls à 65% ou moins de votre fréquence cardiaque maximale.
- Ayez de l'eau et des collations énergétiques en quantité suffisante si vous partez pour une longue distance.

Intensité: Nous porterons notre attention à cet élément du conditionnement physique un peu plus tard. Néanmoins pour l'instant il est bon de pousser votre corps à fournir un peu plus d'effort une fois par deux semaines. La façon la plus simple d'y arriver est de s'inscrire à une compétition quelconque ex. : course de cross-country. Les autres options sont de s'entraîner avec un groupe de coureurs ou de cyclistes où l'intensité est planifiée. Le plus important dans cette étape est de se rappeler de bien récupérer après les entraînements plus intenses.

Semaine type:

Lundi:	Repos
Mardi:	Entraînement musculaire
Mercredi:	Entraînement cardio-vasculaire léger
Jeudi:	Entraînement musculaire
Vendredi:	Repos
Samedi:	Entraînement cardio-vasculaire léger ou intense (intense à toutes les 2 semaines.)
Dimanche:	Entraînement de longue distance