

# Étape 2: Élargir l'entraînement de base

(25 octobre au 21 novembre)

L'objectif de cette 2<sup>e</sup> étape est de contrôler parfaitement le conditionnement physique général (1<sup>re</sup> étape) et d'y introduire graduellement des éléments d'entraînement spécifiques. La structure de l'entraînement hebdomadaire préalablement établi à l'étape 1 reste la même. Cependant, il faut mettre l'accent sur l'augmentation de la durée des entraînements cardio-vasculaires et les accompagner de l'entraînement musculaire et de l'entraînement intense (environ une fois aux deux semaines). La partie la plus difficile de cette étape est de persister malgré le froid, les journées de plus en plus courtes et les paysages ennuyants de la saison. Garder sa motivation tout au long de cette étape est très important et sera bénéfique quand la neige commencera à tomber.

## Entraînement cardio-vasculaire léger et de longue distance:

Ce type d'entraînement demeure la base et développe continuellement votre endurance cardio-vasculaire. L'intensité recherchée reste la même, soit 65% à 75% de votre fréquence cardiaque maximale, mais la durée moyenne de l'entraînement doit augmenter à une période de 30 à 50 minutes. Encore une fois, cet entraînement peut représenter un mélange d'exercices tels la course, le vélo, le rameur, l'appareil elliptique, la natation ou encore la marche pour se rendre au boulot. Malheureusement, due aux horaires chargés et aux temps libres presque inexistantes que nous apporte la vie d'aujourd'hui, la plupart d'entre-nous commette l'erreur fréquente de vouloir se dépêcher lors de l'entraînement, pour s'en débarrasser. Notre style de vie nous porte à vouloir tout faire en un rien de temps. Il n'en résulte que de la fatigue et du sur-entraînement. Les séances d'entraînement cardio-vasculaire léger devraient être pratiquées au moins quatre fois par semaine. Les séances d'entraînement longue distance doivent, quant à elles, être réalisées à la même intensité (65% à 75%), mais pour une période d'au moins une à trois heures et à une fréquence d'une fois par semaine. Conseil de pro : Vous devriez être capable de tenir une conversation durant votre entraînement léger. Si ça signifie marcher au lieu de courir dans une côte, faites le, mais au moins allez jusqu'au bout de votre entraînement. Souvenez-vous que le MCS ne s'est jamais complété en 40 minutes. . .

**Entraînement musculaire général:** Si vous avez suivi l'entraînement depuis le début, cela signifie que vous êtes à moitié chemin de ce programme de huit semaines. L'entraînement musculaire demeure le même durant l'étape 2 et une fréquence de deux à trois fois par semaine est suffisante. Si vous ressentez un manque de motivation en allant au gym, variez votre entraînement musculaire en pratiquant à l'extérieur des exercices tels des redressements assis, des « push-ups » ou encore des sauts. Les terrains de jeux sont des endroits excellents pour réaliser ceux-ci. Laissez aller votre imagination !

**Éléments d'entraînement spécifiques:** Malgré le fait que nous nous concentrerons davantage sur l'entraînement spécifique à la prochaine étape, nous allons tout de même introduire deux éléments nouveaux à notre routine actuelle, soit le ski à roues alignées et le « ski striding ». Le ski à roues alignées peut être très utile aux skieurs de niveau supérieur pour l'amélioration de leur technique. Cependant, pour les skieurs occasionnels, cet élément ne vaut pas la peine (équipement dispendieux, les endroits pour le pratiquer sont rares et sans entraîneur, il est difficile d'acquérir la bonne technique). Par ailleurs, le « ski striding » avec des bâtons est une très bonne alternative au ski à roues alignées. Le « ski striding » est en fait une simulation, sur une surface sans neige, de la technique classique de ski de fond. Il s'agit de faire de grandes enjambées et à l'aide des bâtons de ski, imiter le mouvement fait en skis. Les éléments requis pour cet exercice sont des vêtements de course ou de marche ainsi que des bâtons de ski. Il est plus efficace de pratiquer le « ski striding » sur une surface montagneuse pour ainsi vous inciter à utiliser vos bâtons pour vous aider à monter une côte. Voici quelques sites Internet intéressants pour vous donner des idées et des conseils supplémentaires : <http://www.nordicskiracer.com> et <http://www.masterskier.com>.

**Se vêtir adéquatement pour la saison:** Avec des conditions climatiques variant entre la pluie, la pluie verglaçante et la neige, il est important de porter les vêtements adéquats lors de vos périodes d'entraînement. Heureusement pour nous, la technologie d'aujourd'hui permet la confection de vêtements convenant à tous les climats, un avantage que les générations avant nous n'ont jamais pu bénéficier. Porter plusieurs couches de vêtements est toujours la meilleure chose à faire, car il est possible d'enlever une épaisseur lorsque la température de notre corps augmente et de rajouter un morceau lorsqu'elle diminue. Les vêtements de base doivent être faits de polypropylène. On rajoute ensuite des vêtements ajustés tels des collants, des gilets et des manteaux de chaleurs différentes. Il est également important d'inclure de bons accessoires à son habillement tels une tuque et des gants faits de tissus synthétiques légers. Un bon endroit pour trouver ces vêtements est Mountain Equipment Co-Op ([www.mec.ca](http://www.mec.ca)) ou encore votre magasin de sports local. Il est donc important de bien savoir se vêtir et encore plus important de s'entraîner malgré les conditions climatiques difficiles que la saison apporte. N'oubliez pas que le MCS se déroulera les 12 et 13 février 2005 et ce, malgré la température imprévue, donc tout le monde devrait y être préparé!

## Semaine type:

<b>Lundi:</b>	Repos
<b>Mardi:</b>	Entraînement musculaire
<b>Mercredi:</b>	Entraînement cardio-vasculaire léger
<b>Jeudi:</b>	Entraînement musculaire
<b>Vendredi:</b>	Repos
<b>Samedi:</b>	Entraînement cardio-vasculaire léger ou intense (environ une fois aux deux semaines)
<b>Dimanche:</b>	Entraînement longue distance

