

# Étapes 3 et 4 : Entraînement spécifique (22 novembre – 16 janvier)

**A**fin de maximiser votre entraînement, j'ai décidé de combiner les étapes trois et quatre, puisqu'elles renferment sensiblement le même message, soit qu'il est temps de commencer à skier et à augmenter graduellement vos sessions de ski au cours de la période des fêtes.

*Plusieurs participants m'ont posé la question suivante : Est-il trop tard pour commencer mon entraînement si je veux skier les 10 sections du marathon ? Sachez qu'il n'est jamais trop tard, mais que le plus tôt vous débuterez votre mise en forme, plus vous mettrez les chances de votre côté afin d'atteindre votre but fixé!*

## Entraînement spécifique :

La meilleure et la plus agréable façon de s'entraîner pour le ski de fond est de sortir sur les pistes. Avec l'arrivée de la neige, il est temps de sortir votre équipement de ski de fond. Ce temps de l'année est la période parfaite pour recommencer à skier, et ce, à raison d'au moins deux à trois fois par semaine (dépendamment de la neige au sol). Il faut recommencer lentement afin d'éviter les blessures et les muscles endoloris. Afin de compléter votre entraînement hebdomadaire, je vous conseille de continuer à faire les activités que vous faisiez jusqu'à maintenant, tels le jogging, la marche et le vélo stationnaire. Si la température extérieure ne vous permet pas d'aller skier, je vous recommande d'essayer de simuler le ski une à deux fois par semaine, en reprenant les exercices expliqués dans l'étape deux de l'entraînement ("ski striding").



**Programme d'entraînement :** Vous voulez garder les mêmes étapes du programme utilisées depuis le début de votre mise en forme, soit l'entraînement cardio-vasculaire, musculaire et de longue distance, en y apportant quelques modifications.

Premièrement, les séances d'entraînement musculaire devraient maintenant être remplacées par une séance de ski de fond, pendant laquelle vous devriez consacrer 5 à 10 minutes de votre temps à pratiquer à monter une pente.

En deuxième lieu, votre entraînement de longue-distance devrait maintenant être consacré à une bonne randonnée de ski. Au cours des étapes trois et quatre, vous voudrez augmenter graduellement la durée de vos sorties afin de pouvoir maintenir un effort constant lors du marathon.

Si votre objectif est de compléter les 10 sections du MCS, vous devrez être en mesure de vous entraîner jusqu'à ce que vous soyez capable de skier sans interruption pendant au moins 6 heures (à ne pas faire plus d'une fois par semaine). Durant le marathon, vous devrez vous attendre à skier de 6 à 10 heures par jour afin de compléter toutes les sections.

**Faire le plein d'énergie :** Tout comme une voiture a besoin de carburant, vous devez faire le plein lorsque vous vous entraînez. Le plus important est de l'eau afin de demeurer bien hydraté et de manger des hydrates de carbone question de vous permettre de garder votre énergie.

En règle générale, il faut refaire le plein d'énergie à des intervalles réguliers lorsque la séance d'entraînement excède une durée de deux heures, soit en buvant toutes les 20 à 30 minutes et en mangeant une bouchée à chaque heure (ce conseil s'adresse donc à tous les participants du marathon). Question de bien s'hydrater, je vous conseille de boire de l'eau, mais pour ceux qui veulent un peu plus de goût et d'énergie, les boissons énergisantes ou de l'eau mélangée avec des sucres (comme le miel) sont de bonnes alternatives. Quant à la nourriture, je vous conseille les barres énergétiques (comme les "Power Bars").

Dans le cas de séances d'entraînement plus longues, vous pouvez varier avec des aliments comme des noix, des raisins secs, des sandwiches au beurre d'arachides, etc. Il est important de boire et de manger dès le début de votre entraînement, puisqu'il sera trop tard pour refaire le plein efficacement afin de pouvoir poursuivre votre effort si vous attendez de ressentir un manque d'énergie.

Le MCS est extrêmement bien organisé à cet égard. Il y aura effectivement de la nourriture et des boissons à tous les points de contrôle. Prenez donc le temps de refaire le plein après chaque section, cela pourrait faire la différence entre atteindre ou non votre objectif.

**Équipement :** À l'étape d'entraînement précédente, nous avons traité du sujet de l'habillement, un élément très important. Il est maintenant temps de parler de votre

équipement de ski. L'équipement de ski de fond, qui a énormément évolué au cours des 20 dernières années, est maintenant beaucoup plus efficace et beaucoup plus confortable. Même si Jack Rabbit utilisait des skis en bois et des bottes en cuir, ça ne veut pas dire que vous devriez faire de même. Si vous pensez donc que votre équipement est désuet, il est peut-être temps de le renouveler. N'hésitez donc pas à vous rendre en magasin pour voir les nouveautés, posez des questions aux représentants ou encore à faire la location d'un équipement l'espace d'une journée si vous avez des hésitations : vous serez peut-être en mesure de constater une différence!

**Conseils rapides :** Achetez vos bottes en premier lieu et ensuite vos skis et bâtons. Assurez-vous d'être confortable dans vos bottes, puisque des ampoules vous rendront malheureux ! Ne faites jamais de compromis à ce qui a trait à l'achat de bottes de qualité, en vous assurant de miser sur le confort. Comme la qualité des skis et des bâtons est comparable, assurez-vous seulement que vos skis ne seront pas trop rigides et qu'ils représenteront le meilleur choix pour vous en fonction de votre poids, de votre style et de votre niveau de ski, puisque ces éléments sont critiques dans le choix des skis les mieux appropriés.

**Finalement,** c'est à vous de jouer. Il est maintenant temps de sauter sur vos skis et d'affronter la neige. Plus vous passerez de temps à pratiquer ce sport, plus vous serez préparé pour la tenue du MCS. N'oubliez cependant jamais que le but premier de pratiquer le sport et de participer au marathon est de s'amuser !