

Préparation au ski

THE
CORPORATE
GYM



Janvier 2016

1. AMÉLIORER SON SOUFFLE

Velo d'entraînement

Velo d'entraînement

- * Débutant : la première semaine se limiter à une course d'une durée de 15 à 25 minutes, à répéter trois à cinq fois dans la semaine.
- * Chaque semaine, augmenter la durée de 5 à 10 minutes, avec comme objectif d'atteindre les 30 à 45 minutes par séquence d'entraînement.

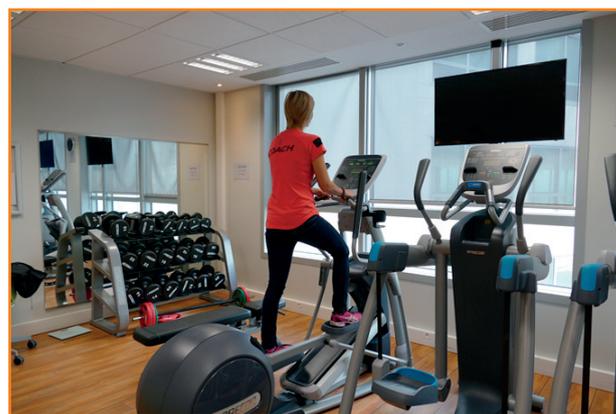
Programme personnalisé avec le coach sportif.



Velo elliptique

- * Débutant : la première semaine se limiter à une course d'une durée de 15 à 25 minutes, à répéter trois à cinq fois dans la semaine.
- * Chaque semaine, augmentera la durée de 5 à 10 minutes, avec comme objectif d'atteindre les 30 à 45 minutes par séquence d'entraînement.

Programme personnalisé avec le coach sportif.



On peut se limiter à un seul appareil ou varier l'entraînement sur plusieurs appareils.

Tapis de course

- * Débutant : la première semaine se limiter à une course d'une durée de 15 minutes, à répéter trois à cinq fois dans la semaine.
- * Chaque semaine on augmentera la durée de 5 à 10 minutes, avec comme objectif d'atteindre les 30 minutes par séquence de tapis

Programme personnalisé avec le coach sportif.



Entrainement de l'endurance sur appareils

Appareil bras - Jambes, variante de l'elliptique

- * Débutant : la première semaine se limiter à une course d'une durée de 15 à 25 minutes, à répéter trois fois à cinq fois dans la semaine.
- * Chaque semaine, augmentera la durée de 5 à 10 minutes, avec comme objectif d'atteindre les 30 à 45 minutes par séquence d'entraînement.

Programme personnalisé avec le coach sportif.



La salle met à votre disposition tous les moyens nécessaires pour arriver en forme sur les pistes. Nous vous avons présenté une variété d'exercices qui vous permettent de composer une séance d'une durée variable, intéressant les différents secteurs corporels. Mais n'oubliez pas que l'on ne peut pas faire l'impasse sur les membres inférieurs. A vous de jouer!

2. AMÉLIORER SA SOUPLESSE

1- En position debout

AVANTAGE: peut se pratiquer partout

INCONVÉNIENT:

Fatigante: difficile de tenir 1 à 2 minutes

Inéfficace:

- si les genoux sont écartés,
- si la traction est faite avec la main du même côté,
- si le genou étiré n'est pas en arrière du genou qui porte.



2-En position a genoux

- * Les deux genoux doivent être maintenus accolés.
- * La tension doit être ressentie sur le devant des cuisses et du bassin.
- * Si les fesses ne touchent pas les talons, restez buste vertical.

Etirement du quadriceps (choix entre deux positions)

- * Eviter cette position en cas de douleurs du genou.



Etirement du psoas (au pli de l'aîne)

Etirement du psoas, le genou au sol :

- * Les genoux sont écartés d'une largeur de bassin.
- * Le genou avant est fléchi à angle droit au départ, le pied restant à plat au sol.
- * Prendre appui en cas d'équilibre instable.
- * La cuisse de la jambe arrière est en extension maximale.
- * La sensation d'étirement doit se manifester au niveau du pli de l'aîne, en avant.
- * Le dos est dans le prolongement de la jambe arrière (un peu incliné vers l'avant) pendant l'étirement.

Durée de l'étirement : une à deux minutes



Etirement des ischio-jambiers (à l'arrière de la cuisse)

1- En position debout

Le talon posé sur un support surélevé:

- * Monter la jambe tendue, le plus haut possible (repère de la hauteur de référence)
- * Poser le talon en position surélevée, jambe tendue.
- * Bloquer le genou en rectitude
- * Le dos reste plat.
- * L'étirement se fait au seuil de la douleur.

Durée de l'étirement: une à deux minutes



2- En position de fente

- * Le genou arrière est posé au sol.
- * Garder le bassin de face,
- * La colonne est légèrement inclinée en avant (on ne doit pas y ressentir de tension).
- * La main, coté jambe avant, est en appui sur la cuisse pour bloquer le genou.

Durée de l'étirement : une minute minimum mais de préférence deux minutes.



2. AMÉLIORER SA SOUPLESSE

Etirement des muscles lombaires

1-position a plat dos

Etirement des muscles lombaires en position sur le dos:

- * Position couché sur le dos, genoux fléchis "en crochets", pieds à plat.
- * Monter un genou fléchi contre la poitrine, le saisir avec la main du même coté, puis monter le deuxième genou et le saisir de même.
- * Souffler en ramenant les genoux contre la poitrine, sans mobiliser le cou.
- * Revenir dos à plat, en relâchement total, tête toujours au sol.
- * Reposer un pied à plat au sol, puis le deuxième.

Respiration:

- * L'expiration s'effectue au cours de la montée des genoux.

La fréquence est lente : 12 fois par minute.

Durée : 2 minutes.

Etirement: expiration



Etirement: inspiration



2-en position debout

Etirement des muscles lombaires en position debout, buste penché en avant:

Cette position utilise la pesanteur comme un facteur de détente musculaire.

Attention:

- * réservé aux sujets souples (test doigt-sol entre 0 et 40 cm)
- * sans problème lombaire,
- * sans problème d'équilibre

Précaution:

Pendant toute la durée de l'exercice les abdominaux doivent être maintenus contractés.

Mise en position



Etirement global du rachis

Sortie de la position



3. PRÉPARATION MUSCULAIRE

1-Derouillage global des membres inferieurs avec appui

Les flexions à partir de la position debout

- *C'est un exercice de "dérouillage" intéressant.
- *Le rythme est de 15 flexions par minute, pendant deux minutes.
- *En position haute, on passe sur la pointe des pieds.
- *On effectue cet exercice en se tenant à une chaise ou à un autre support.
- *Ceux qui ont l'habitude de le pratiquer et qui n'ont pas de problème d'équilibre le feront sans se tenir.
- *Cet exercice permet de mettre en mouvement les articulations de la hanche, du genou et de la cheville dans leurs amplitudes maximales.



Derouillage articulaire

2-Derouillage global des membres inferieurs avec bâton

- *Même principe que l'exercice précédent.



Derouillage global des membres inferieurs sans appui

- *Pour ceux qui n'ont pas de problème d'équilibre.



Derouillage global des membres inferieurs avec halteres

- *Une variante avec charge



Etirement-échauffement du rachis: Position debout

- *Ce même exercice peut être utilisé pour l'échauffement ou pour étirer la colonne.

30 mouvements allers-retours de droite à gauche.



Etirement-échauffement des membres superieurs: sur le plan horizontal

- *Il n'est pas nécessaire d'étirer les membres supérieurs, il faut seulement les mobiliser.

Dérouillage articulaire

30 mouvements allers-retours de droite à gauche.



Etirement-échauffement des membres superieurs: Sur le plan vertical

30 mouvements allers-retours de haut en bas.



3. PRÉPARATION MUSCULAIRE

Mobilisation des membres supérieurs et du rachis en rotation

Mouvements de rotation vertébrale en position debout

*En position debout, pieds écartés de la largeur des épaules, on effectue une rotation de l'ensemble du rachis, lentement, les bras ballants, d'abord d'un côté, en expirant au départ du mouvement et en inspirant en fin de mouvement avant le changement de direction.

15 à 20 mouvements de chaque côté.



Mobilisation des poignets et des mains

Position 1 : mains liées

30 rotations dans un sens puis 30 dans l'autre sens



Position 2 : mains indépendantes

30 rotations dans un sens puis 30 dans l'autre sens



Mobilisation des chevilles et des pieds

15 rotations dans un sens puis 15 dans l'autre sens



Renforcement musculaire des quadriceps sur appareil

Position 1 : mains liées

*Avec des séries de 10 à 30 mouvements, répétées 5 fois, espacées d'une minute de récupération.

3 fois par semaine.



Exercices de mobilisation et renforcement musculaire

QUADRICEPS

Renforcement musculaire des quadriceps: La chaise

*Exercice classique de la préparation au ski.

*Exercice de renforcement statique du quadriceps.

Avantage: peut se faire partout, n'abîme pas les cartilages chez les sujets fragiles.

Maintien de la position, dos au mur, genoux à angle droit, le plus longtemps possible.

La durée totale des phases de maintien: de 3 à 5 minutes.

La durée de la récupération entre deux maintiens: 1 minute.



Renforcement des abdominaux sur appareil

L'utilisation de cet appareil pour le renforcement des abdominaux permet un exercice en totale sécurité.



ABDOMINAUX

Renforcement des abdominaux sans appareil

A plat dos, en statique, tête posée au sol



3. PRÉPARATION MUSCULAIRE

Renforcement des abdominaux sans appareil

Sortie de la position



En position de gainage, genoux au sol

- * En appui sur les coudes et les genoux.
- * Maintenir la position 20 à 30 secondes.
- * Répéter l'exercice 4 à 5 fois avec un repos de 30 sec à 1 minute entre 2 exercices.



En position de gainage, en pont, pieds au sol

- * En appui sur les coudes et sur la pointe des pieds.
- * Maintenir la position 20 à 30 secondes.
- * Répéter l'exercice 4 à 5 fois avec un repos de 30 sec à 1 minute entre 2 exercices.



A plat dos, en dynamique, sans forcer sur le cou

Flexion dans l'axe

- * Contraction des abdominaux, en montant dans l'axe, en expirant bouche ouverte.



Travail des obliques

- * Le coude droit va en direction du genou gauche : à faire 30 fois, sur un rythme respiratoire lente (15 mouvements par minute).
- * Puis faire le côté gauche.
- * On ne cherche pas à monter haut.

