



Préparation physique Ski

Séance n°2

Thème : Travailler l'équilibre dynamique

Timing

👉 Echauffement 10'



👉 Travail musculaire actif 15'

👉 Travail d'équilibre 20'



👉 Travail musculaire 15'



👉 Travail cardio 15'

👉 Etirements et récupération 7'





Echauffement 10'

👉 Course tranquille autour de la salle : création de la chaleur

➤ Petites foulées, pas chassés : 4'

➤ Marche talon orteils

👉 Echauffement articulaire

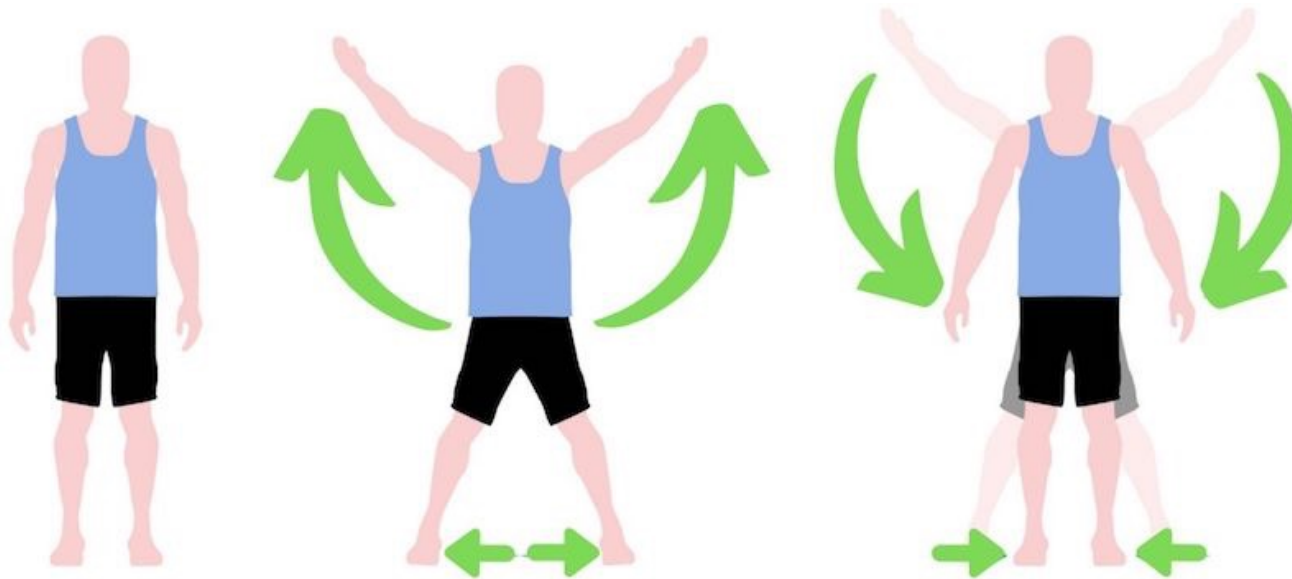
➤ Cheville, genoux, bassin, épaules, coude, poignets, cou 6'





Travail musculaire dynamique 15'

Jumping Jacks 4'



Les fentes arrière : 5'

- 👉 **La différence significative entre la fente avant et arrière se trouve dans le mouvement du corps.** Avec la fente arrière, il n'y a pas de mouvement du haut du corps, il reste dans la même position lorsque la jambe recule. De cette façon, le centre de masse du corps reste sur le pied avant. Cette différence réduit l'exigence d'équilibre et rendra l'exercice plus "facile". Dans cet esprit, la fente arrière peut être un bon point de départ avant de passer à la fente avant.
- 👉 **Parce que le haut du corps reste sur le pied, c'est aussi un excellent moyen de renforcer le contrôle postural lors des mouvements d'une jambe.** À cet égard, de nombreux experts considèrent la fente arrière comme un exercice essentiel de rééducation des blessures. Par exemple, dans le cas d'une rééducation du genou, la fente arrière entraînera une force de cisaillement moins importante dans l'articulation du genou, permettant au patient de développer sa force sans compromettre sa santé articulaire.
- 👉 **Dans tous les cas, un bon contrôle de la posture (avec ou sans poids) devrait être une priorité dans tout programme d'entraînement.** Cela peut commencer par la fente arrière, avant de passer à d'autres variations, y compris la fente avant et latérale. Une fois que vous pouvez effectuer la fente avec votre poids corporel, le mouvement peut être intensifié en utilisant des poids libres.



La brouette 5'





Travail d'équilibre 20'

Atelier 1 : Equilibre 8'



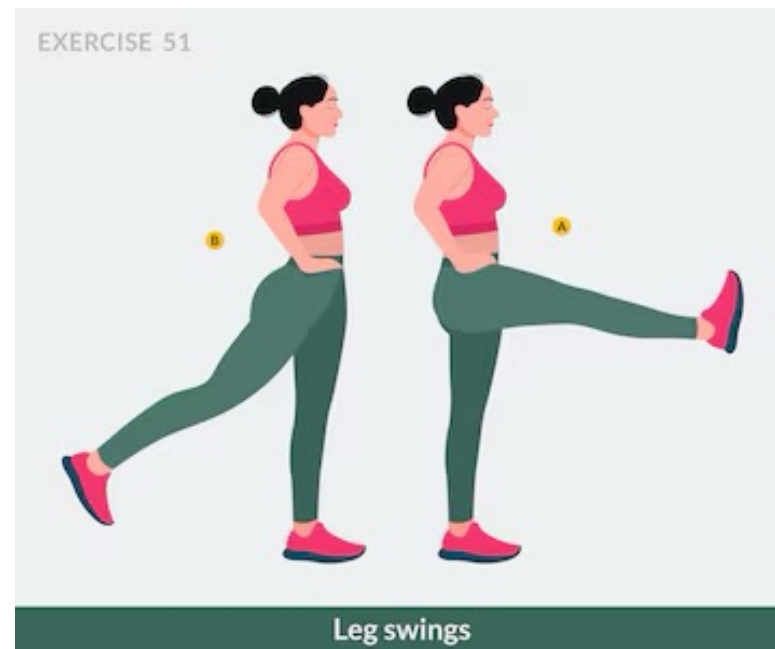
- 👉 Se mettre sur une jambe, puis lever l'autre jambe au niveau du genou

- 👉 Prendre un baton :
 - 1/ Prendre le baton comme un fusil, puis se mettre sur une jambe et rester 20 secondes
 - 2/ refaire le même exercice en visant sur le côté

Atelier 2 : Equilibre 4'



👉 Exercice de la pendule



Atelier 3 : Equilibre 8'

- 👉 Se positionner sur les deux jambes :
 - lever une jambe vers l'arrière, puis le buste vers l'avant, tenir 30 secondes
 - changer de jambe

- 👉 faire le même exercice sur la planche ronde





Travail musculaire statique

20'

Atelier 1 : La Chaise 5' : quadriceps et ischios jambiers



👉 Dos à un mur, les talons plaqués contre celui-ci, fléchissez les jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, comme si vous étiez assis sur une chaise invisible. => **Essayez de tenir cette position 1min 30, et répétez l'exercice trois fois.**



Atelier 2 : Les fentes avant : 5'

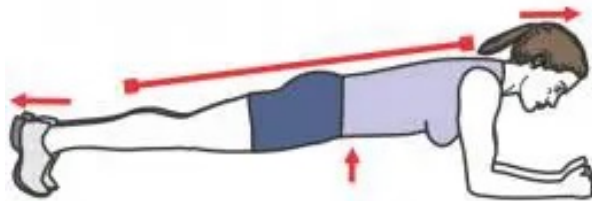
👉 En position de départ debout jambes tendues, faites un grand pas vers l'avant et fléchissez la jambe jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière effleure le sol, puis revenir à la position initiale.

Avancez tout droit et alternez jambe droite / jambe gauche. Gardez le dos droit et regardez en face de vous. Soufflez en poussant. **Réalisez 10 à 20 répétitions**



Atelier 3 : gainage ventral: 5'

- 👉 se positionner allongé face au sol, sur les avant bras et sur la pointe des pieds. Rentrer le ventre afin de le tonifier et rester 30 sec. Recommencer 5 fois



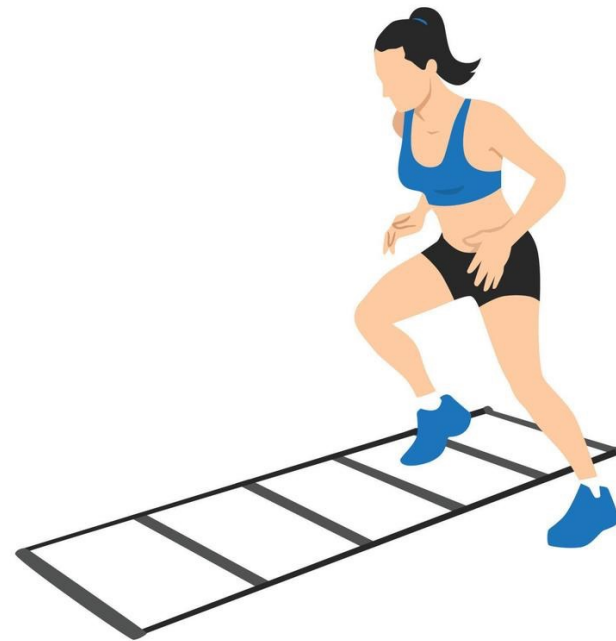
Atelier 4 : abdo 5'





Travail cardio & appuis 15'

Echelle travail sur les appuis



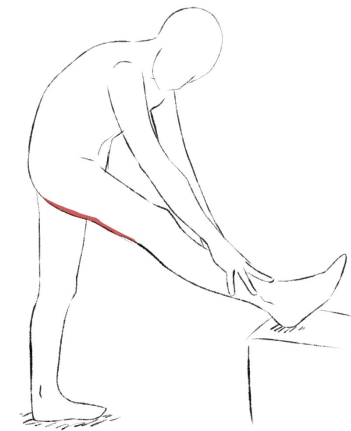


Etirements et Récupération

7'

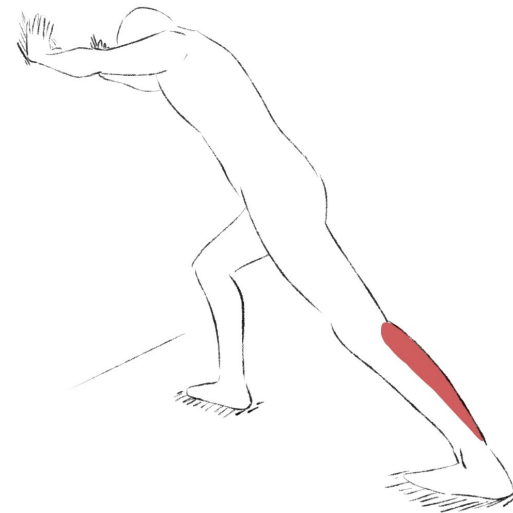
Etirements 1 : Les iscios 2'

👉 Posez votre talon sur une surface en hauteur : table, chaise, marche d'escalier ... Puis penchez progressivement votre buste vers votre jambe, en étirant vos bras vers votre pied. Pensez à respirer lors de l'exercice, et ne forcez pas si vous ressentez une douleur. Tenez l'étirement 30 secondes pour chaque jambe.



Etirements 2 : Les mollets 2'

- 👉 Les mains contre le mur et les jambes en ciseaux, venez pousser sur vos bras pour étirer votre jambe arrière. Étirez-vous en douceur, 30 secondes pour chaque jambe.



Récupération active 3'

👉 Marcher calmement dans la salle en soufflant profondément.
=> cela améliorera la circulation sanguine et aidera votre corps à récupérer. Même quelques minutes de mouvement, le lendemain d'un entraînement intense, suffisent pour réduire les douleurs musculaires.

