



Préparation physique Ski

Séance n°1

Thème : Prendre en compte l'équilibre, pourquoi ?

Lorsqu'un débutant descend une pente très douce ou lorsqu'un skieur avancé descend une pente raide, certains principes de base de la physique s'appliquent dans toutes les situations. Une bonne capacité d'équilibre nous permet de nous tenir au-dessus du ski dans la bonne position pour gérer les forces et contrôler essentiellement nos skis et notre vitesse

Timing

A Echauffement 6' 

A Travail d'équilibre 15'

A Travail musculaire 15' 

A Travail cardio 5' 

A Etirements et récupération 7' 

Echauffement 6' max

A Course tranquille autour de la salle : création de la chaleur
➤ Petites foulées, pas chassés, squats puis reprise de la foulée : 4'

A Echauffement articulaire
➤ Cheville, genoux, bassin, épaules, coude, poignets, cou 4'





Travail d'équilibre 15'

Atelier 1 : Equilibre 4'

- A** Se positionner devant la ligne droite :
- premier passage : marcher sur la ligne droite les yeux ouverts
 - deuxième passage : marcher sur la ligne droite les yeux ouverts en tournant la tête de droite à gauche
 - troisième passage : marcher sur la ligne droite les yeux fermés

Atelier 2 : Equilibre 4'

A Se positionner devant la ligne droite :

- premier passage : marcher sur la ligne droite en lançant le ballon en l'air et le rattraper sans sortir de la ligne
- deuxième passage : marcher sur la ligne droite en faisant passer le ballon autour du haut du corps sans sortir de la ligne droite



Atelier 3 : Equilibre 3'

A Se positionner sur la planche :

➤ lancer le ballon 10 fois en l'air et le rattraper sans tomber de la planche

Atelier 4 : Equilibre à deux 4'

A Se positionner sur la planche :

➤ (à deux face à face) : A est sur la planche – B en face

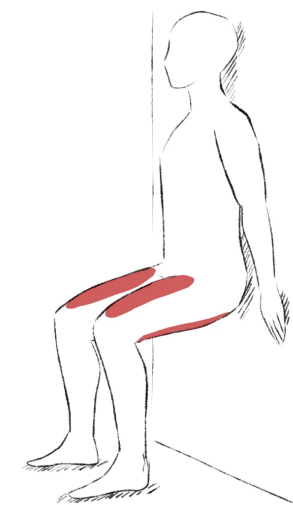
=> B lance le ballon à A, aléatoirement en haut, en bas, à droite et à gauche et A doit récupérer le ballon sans tomber de la planche.



Travail musculaire 15'

Atelier 1 : La Chaise 4' : quadriceps et ischios jambiers

A 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'

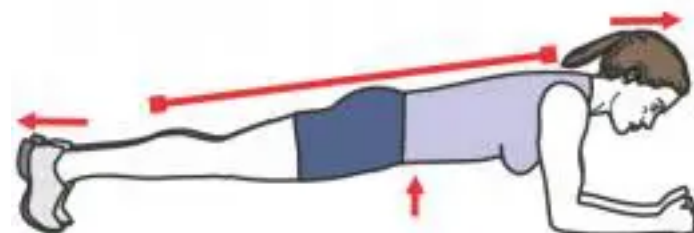
A En position de départ debout jambes tendues, faites un grand pas vers l'avant et fléchissez la jambe jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière effleure le sol, puis revenir à la position initiale.

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'

- A** 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

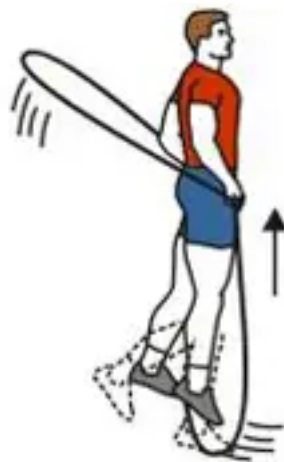




Travail cardio 5'

Atelier 1 : Corde à sauter 1'

 Maintenez votre effort entre 30 secondes et une minute.



Atelier 2 : Vélo elliptique 4'



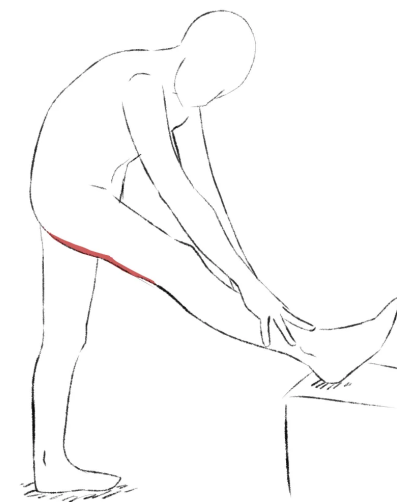


Etirements et Récupération

7'

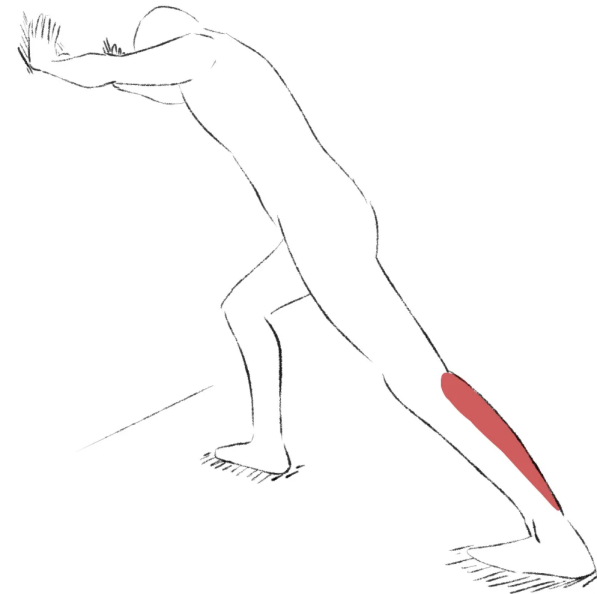
Etirements 1 : Les iscios 2'

A 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'

- A** 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'

A 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.

