

CLUB DE SKI NORDIQUE DE VILLARD DE LANS (Groupes d'entraînements)

GUIDE DE PREPARATION DU FONDEUR

PREAMBULE

1. POURQUOI SE PREPARER
2. MODE D'EMPLOI SUIVANT LES SAISONS, L'HIVER SE PREPARE L'ETE
3. L'AGENCEMENT ET LES REPARTITIONS DES VOLUMES DURANTS L'ANNEE
4. L'ENDURANCE FONDAMENTALE
5. LA RECUPERATION, LES ETIREMENTS
6. ET LA COMPETITION DANS TOUT CA
7. CONCLUSION

Préambule

Ce petit papier n'a pas pour but de faire de vous un champions du monde, mais plutôt un petit guide ou des idées sont à puiser pour tout les sportifs soucieux d'améliorer leur condition physique et leurs performances !

1 Pourquoi se préparer

comme dans la plupart des sports, et tout particulièrement dans les sports dits d'endurance une saisons se divisent en 2 parties bien distinctes: une première de préparation, et la seconde très spécifique on l'on va pratiquer son sport de prédilection.

Environ 6 à 7 mois d'entraînements physique, de la mi mai à la mi novembre pour environs 4 à 5 mois pour pratiquer notre activité favorite : (le ski de fond).
La part de préparation est donc considérable!

Heureusement en ce qui concerne notre sport, de très nombreuses activités sont à notre disposition pour progresser, éviter la lassitude et la répétition, tout en se faisant plaisir.

2 mode d'emploi suivants les saisons, l'hiver se prépare l'été!!!!

un des principes de la préparation physique est de réaliser des exercices de plus en plus spécifiques au fur et à mesure que la saisons d' hiver approche.

- Le printemps et l'été sont des phases de développements fonciers, avec un travail général qui inclus divers sports et qui augmente l'endurance générale.
Vélo, course à pied, randonnée en montagne canoé kayak, décidément, il y a de quoi s'amuser.....

Parallèlement on peut également faire appel à d'autre sports qui développe les qualités de coordinations, de vitesse, (tennis, squash, sport collectif planche à voile.....).

- La fin de l'été, l'automne sont la période du travail orienté et spécifique

Course à pied, la marche avec bâtons, les foulées bondissantes;

- L'automne et l'hiver travail spécifique

ski roue et ski

3 L'agencement et la répartition des volume durant l'année

L'entraînement du skieur de fond fait donc appel à différentes phases préparatoires, selon les mois de l'année, avec un volume maximal a la fin de l'été et au début de l'automne, pour aller en diminuant jusqu'aux début de l'hiver.

Il s'agit donc maintenant de voir comment transférer les principes ci-dessus du papier au terrain.

Ceci intègre le principe de préparation :

L'entraînement a pour but d'amener l'athlète ou le pratiquant à sa forme optimale au moment choisis, et à pérenniser un état de forme le plus haut possible durant toutes la saison.

Quel volume réaliser pour mesurer les effets de l'entraînement

Il est difficile de personnaliser un entraînement, sans connaître le nombre d'heure dont dispose la personne pour s'entraîner sur l'année.

Schématiquement on peut estimer que 3 à 4 séances de 45' à 1h30 dans la semaine procure un gain intéressant sur les vitesses de déplacements, et sur les facilités aux niveaux respiratoire.

On peut donc estimer que **150 à 200 heures** répartie sur l'ensemble de l'année permet une amélioration appréciable du niveau de la forme, et sur la vitesse de déplacement en ski de fond.

4 L'endurance fondamentale

Comme indiqué plus haut, un travail physique doit se faire sur des bases solides, des fondations qui permettent à l'organisme de réagir et de s'adapter.

Les entraînements de printemps et d'été doivent permettre l'amélioration des paramètres cardio-vasculaires, amélioration du transport de l'Oxygène

Cette intensité sollicite uniquement le processus énergétique aérobie, et la part d'utilisation des lipides comme substrats énergétique peut être estimée à 9/10. Il n'y a pas de production d'acide lactique.

L'avantage de cette vitesse de déplacement permet l'utilisation des graisses comme carburant pour la masse musculaire.

Comment déterminer et contrôler cette intensité :

- L'essoufflement est léger, il est possible d'entretenir une conversation.
- Par rapport à la fréquence cardiaque le travail en DT1 doit se situer entre 65 et 70%

Exemple : pour une FC max à 200 le travail d'endurance aérobie doit être réalisé entre 130 et 150 battements cardiaque minute.

Rappel la fréquence cardiaque maximale se calcule d'une manière théorique

$$220 - \text{AGE} = \text{FC MAX du sujet}$$

Les séances d'endurance aérobie :

Elles doivent être d'une durée d'au moins 40 minutes jusqu'à plusieurs heures, 40' est le délai nécessaire à l'utilisation préférentielle des lipides au glucose et glycogène comme substrat énergétique.

Dans l'entraînement les seuls repères utilisables pour déterminer ses allures de déplacement sont ses propres sensations et sa fréquence cardiaque.

Une prise régulière du pouls donne des indications intéressantes sur l'évolution de son entraînement.

L'INDICE DU POULS

**On déterminera la fréquence du pouls
De préférence le matin avant de se lever.
Lorsque l'organisme est entraîné, le pouls
Bâtit en moyenne de 50 à 60 coups minute
Le pouls de repos peut être considéré comme
Caractéristique de l'endurance générale :
Plus il est bas meilleure est cette endurance**

5 La récupération, les étirements.

- la récupération

La récupération d'après séance joue un rôle moteur pour continuer à s'entraîner correctement, il faut penser à s'hydrater régulièrement tout au long de la séance. Un porte gourde est un allié indispensable. On estime qu'un Athlète a des besoins hydriques d'environ 2l par jour.

les étirements

stretching : c'est le terme "américanisé" pour évoquer nos bons vieux étirements musculaires et autres assouplissements. Aujourd'hui tout ceux qui s'entraînent reconnaissent les multiples bienfaits du stretching. C'est devenu une activité indispensable pour tous et plus particulièrement pour les sportifs.

Les propriétés du muscle strié : contractilité élasticité.

A la suite d'efforts prolongés le muscle produit de l'acide lactique. Ce déchet organique, provoque les fameuses courbatures. Il durcit le muscle qui perd de sa souplesse. Les étirements auront pour vertu de vasculariser les zones contracturées. Posséder une bonne souplesse musculaire revient à améliorer l'amplitude des mouvements.

Le stretching améliore la performance

Il faut savoir que plus un muscle est étirable et plus il se contractera avec efficacité. De la même façon une bonne amplitude articulaire améliore la qualité et l'efficacité d'un geste sportif. Une bonne souplesse musculo-tendineuse limite les risques de blessures.

Attention :

Attention stretching ne veut pas forcément dire grand écarts, ou écart faciaux..... c'est un travail d'étirement et de relâchement de l'ensemble des muscles du corps.

Interdiction absolue :

- Les étirements saccadés,
- Les balancements,
- Les étirements sans échauffements articulaire préalable,
- Les étirements sans expirations ou en apnée,

Le stretching favorise la décontraction physique

Comment s'y prendre ?

Placez le muscle concerné sous tension jusqu'à son point de résistance, puis maintenez, en expirant lentement, cette position d'étirement durant une trentaine de seconde.

Attention :

Il ne faut surtout pas donner d'à-coup.

Combien et quand ?

Votre souplesse s'entretient. l'idéal est de faire des étirements tous les jours. Dans tous les cas, avant et après l'exercice. Cela doit faire partie intégrante des plannings d'entraînements.

6 et la compétition dans tous ça ?

bien sur la compétition n'est pas une obligation, mais elle permet de garder une forme de motivation pour l'entraînement.

elle permet aussi de s'évaluer, et pourquoi pas de se faire plaisir en s'alignant sur une longue distance, en se confrontant aux meilleurs.

7 Conclusion

En conclusion, un entraînement bien conduit implique de suivre quelques règles simples.

Augmenter progressivement les charges, tout en restant à l'écoute de vos sensations afin d'optimiser les processus d'adaptation de votre organisme.

Le repos fait partie intégrante de votre entraînement.

Finalement passez d'un entraînement varié au niveau des disciplines et des allures, à un entraînement de plus en plus spécifique

ET SURTOUT N'OUBLIEZ QUE L'ENTRAINEMENT DOIT TOUJOURS ETRE ASSOCIE AU PLAISIR DU SPORT

Ducordeau vincent bees 2^{ème} degré ski nordique de fond