



# Training off-snow

## Plan de 8 semaines

SPONSOR PRINCIPAL



SPONSORS

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

AUTOMOBILES



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

# Training off-snow

# Plan de 8 semaines

## **SOURCE**

Fasser L., Hüsler A., Herzig R., Läubli P., Alchenberger P. (2019): Training off-snow pour enfants  
Swiss-Ski : Muri/Berne

## **IMPRESSUM**

Auteur : Jan Seiler  
Rédaction : Swiss-Ski

Illustrations : Rainer Benz, [www.comic-cartoon.ch](http://www.comic-cartoon.ch)  
Mise en page : Funke Lettershop AG

Éditeur : Swiss-Ski  
Source des références : [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>Consolidation</b>	<b>4</b>
<b>Aperçu du plan d'entraînement</b>	<b>5</b>

### **Semaines 1 et 2 - Entraînement axé sur l'endurance** **6 - 9**

Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club  
*Cyclisme Montée/descente*

Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison  
*Cyclisme Montée/descente*

### **Semaines 3 et 4 - Entraînement axé sur la force** **10 - 12**

Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club  
*Circuit d'entraînement*

Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison  
*Circuit d'entraînement*

### **Semaines 5 et 6 - Entraînement axé sur l'explosivité** **13 - 16**

Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club  
*Sauter en hauteur et en longueur*

Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison  
*Sauter en hauteur et en longueur*

### **Semaines 7 et 8 - formes mixtes** **17 - 21**

Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club  
*Course d'obstacles contre la montre ou contre un adversaire*

Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison  
*Parcours de sauts*

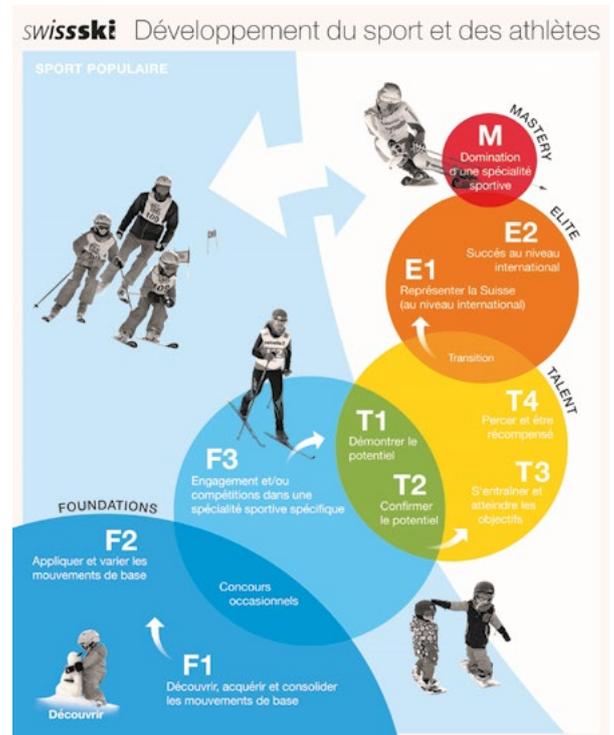
### **Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison** **22 - 23**

## Introduction

L'amélioration de la condition physique orientée sur le long terme doit commencer à un stade précoce si l'on veut pouvoir mener une carrière à succès dans le sport d'élite. Pour satisfaire leurs aspirations, il est nécessaire que nos jeunes athlètes consolident précautionneusement leurs efforts et leur capacité à soutenir l'effort. Cette consolidation comprend l'évolution complète des principaux facteurs d'entraînement, à savoir l'endurance, la force, la rapidité et l'agilité, ainsi que l'entraînement de la coordination des mouvements axé sur la qualité. Ce dernier point est tout particulièrement décisif pour prévenir les blessures.

Une sélection d'exercices tirés de la brochure Entraînement hors neige pour les enfants (swiss-ski.ch/off-snow) est expliquée dans le présent plan d'entraînement pour le premier domaine clé Foundation (F1, F2, F3).

L'objectif de cette sélection d'exercices est de présenter un plan d'entraînement diversifié pour découvrir différents aspects de l'entraînement de la condition physique ainsi que des exercices de mobilité ciblés et orientés vers la prévention. Sur une période de 8 semaines, les jeunes athlètes pourront se préparer de manière systématique pour l'hiver. Ils constateront que l'entraînement général pour optimiser la forme physique est aussi très divertissant.



Indépendamment de ce plan, bouger au quotidien constitue la base de l'entraînement. Il est important de bouger librement et de faire du sport, sur le chemin de l'école et dans la nature, tout en s'entraînant également sur le terrain de sport. Une vie familiale basée sur le mouvement et le sport contribue à un bon entraînement.

## Consolidation

Les exemples d'exercices présentés sont consolidés au moyen des sports fondamentaux qui, expérience faite, ont une importance pour les sports de neige. Il s'agit de sports et de capacités motrices

1. Plan d'entraînement sur 8 semaines
2. Exemples d'exercices pour les facteurs d'entraînement correspondants pour les entraînements de club dirigés
3. Exemples d'exercices pour les facteurs d'entraînement pour les entraînements autonomes à la maison
4. Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison pour le perfectionnement de domaines spécifiques (mobilité et renforcement)

qui favorisent le développement de la technique de mouvement (transfert de mouvements) et de la condition physique pour les sports de neige.

Les icônes suivantes permettent de naviguer dans le document :

-  Exercices de consolidation
-  Points cruciaux, informations
-  compléments, conseils variations
-  charges/complication

Les numéros de page indiqués renvoient aux exercices de la brochure Entraînement hors neige, 2<sup>e</sup> édition 2019

# Plan d'entraînement (des vacances d'été aux vacances d'automne)

## Facteurs d'entraînement

Semaine 1	Accent sur l'endurance
Semaine 2	
Semaine 3	Accent sur la force
Semaine 4	
Semaine 5	Accent sur l'explosivité
Semaine 6	
Semaine 7	Formes mixtes
Semaine 8	

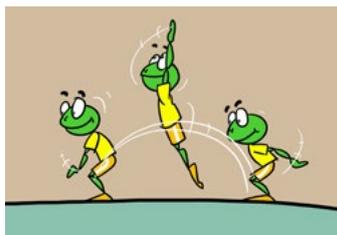
## Objectifs



Développer une résistance à la fatigue générale et la capacité de récupération ainsi que favoriser la résistance de l'organisme



Développer la résistance musculaire ainsi que le renforcement de l'appareil locomoteur et favoriser ainsi la capacité à soutenir des efforts



Développer la mise en œuvre neuromusculaire des capacités de force dans des mouvements explosifs et dynamiques et favoriser ainsi la stabilité des axes ainsi que l'interaction des muscles et des tendons



Réunion des capacités obtenues dans les formes de combinaison complexes pour améliorer efficacement la capacité de coordination générale

## Semaine 1 et 2

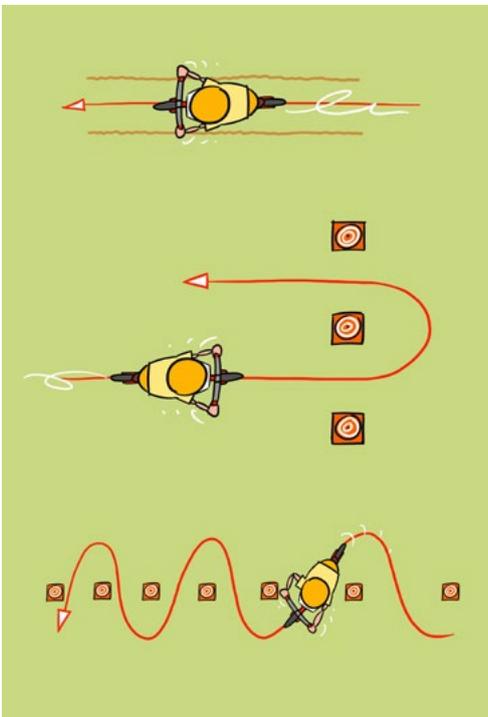
## Accent sur l'endurance

Une bonne endurance est importante pour que tu puisses effectuer avec succès et en bonne santé les entraînements sur neige et la saison de compétition qui t'exposeront souvent à l'altitude. En entraînant l'endurance de base, ton corps va développer les capacités du cœur, des poumons, de la circulation sanguine et de l'énergie contenue dans les cellules musculaires (mitochondries). L'objectif est de retarder la fatigue générale et de pouvoir mieux assimiler.

### Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club

### Cyclisme Montée/descente

- 1** Suivre une trace dans une ligne, une courbe et un slalom (p. 56 de la brochure Training off-snow)



#### En ligne :



- ▷ Pédales horizontales
- ▷ Conduire sur une ligne au sol (métaphore : funambulisme)
- ▷ Conduire entre 2 lignes/cordes au sol

#### Courbe :

- ▷ Pédale extérieure en bas
- ▷ Suivre une ligne courbe au sol
- ▷ Conduire autour d'un cône
- ▷ Rentrer puis sortir entre des balises

#### Slalom :

- ▷ Pédales horizontales
- ▷ Écart entre les balises de large à plus étroit

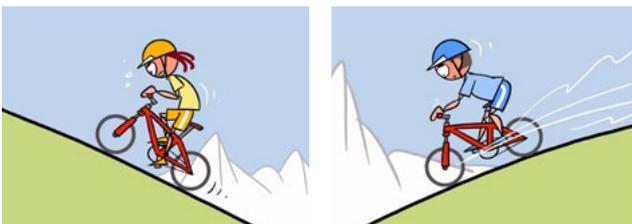


- ▷ Assis/debout
- ▷ Autre pied devant
- ▷ Rythme, terrains (trail, forêt, gravier...)



- ▷ Ligne : conduire sur une planche ou sur une balançoire à bascule
- ▷ Courbe : délimiter une ligne avec cercles intérieur/extérieur
- ▷ Slalom : RAV/RAR décalées

- 2** Montée/descente pendant env. 30 min avec intégration des exercices suivants (p. 58 de la brochure Training off-snow) :



- ▷ Comme parcours contre la montre
- ▷ Dans un concours de groupe (quelle équipe atteint le plus de tours ?)
- ▷ Comme partie dans une CO photo
- ▷ Comme tâche dans un jeu des dix exercices

### 3 « Passe ton chemin » / vol de sautoir (p. 54 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Tous les enfants circulent dans un terrain donné sans mettre leurs pieds au sol. D'abord sans barrer le chemin, le terrain devient de plus en plus petit. Toute personne qui met un pied à terre doit effectuer une tâche supplémentaire avant qu'elle ne puisse revenir dans le jeu. Plus tard avec barrage, mais sans se toucher.
- ▷ Comme avec le jeu « Passe ton chemin », mais chaque enfant porte à la ceinture un sautoir derrière ou sur le côté gauche et droit. Celui ou celle qui n'a plus de sautoir doit rouler un tour de pénalité.

### 4 Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (p. 72 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles

## Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

## Cyclisme Montée/descente

- 1** Rester arrêté pour entraîner l'équilibre (p. 57 de la brochure Training off-snow)  
Rester arrêté 5 secondes à une place sans toucher le sol avec les pieds



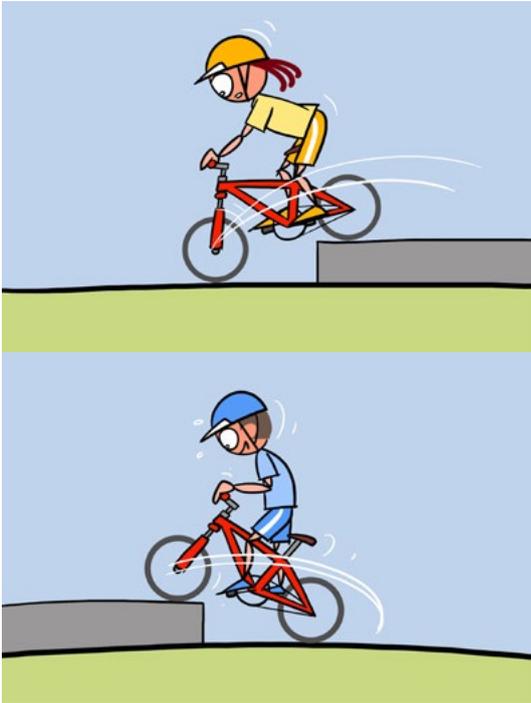
- 
  - ▷ Position de base debout, pédales horizontales, centre de gravité en avant du pédalier, épaules au-dessus du guidon
  - ▷ Ramasser un objet
  - ▷ Conduire toujours plus lentement
  - ▷ Rester arrêté près d'un mur ou d'un arbre
  - ▷ Rester arrêté librement dans une zone marquée
- 
  - ▷ Jouer avec les 2 freins et la pression des pédales
  - ▷ Tourner la roue avant d'env. 45°
  - ▷ Avec le regard, fixer un point fixe devant soi
- 
  - ▷ Autre pied devant
  - ▷ En légère montée/descente
  - ▷ Debout et assis
- 
  - ▷ Rester arrêté 20 sec
  - ▷ Avec 1 main

- 2** Montée/descente pendant env. 30 min avec intégration des exercices suivants (p. 55 de la brochure Training off-snow) :



- ▷ Wheel Up 1 (soulever la roue avant)
- ▷ Wheel Up 2 (soulever la roue arrière)
- ▷ Wheels Up (soulever d'abord la roue avant puis la roue arrière)
- 
  - ▷ Motiver les parents et/ou les collègues à participer

**3** Franchir des marches/escaliers vers le bas / Franchir des marches vers le haut (pp. 58-59 de la brochure Training off-snow)



**Franchir des marches/escaliers vers le bas :**

Approcher la marche debout, quand la RAV est sur le bord, tendre les bras et glisser la selle sous le nombril. Quand la RAR est en bas, tirer la selle sous les fesses.



- ▷ Bord du trottoir
- ▷ Plusieurs marches/obstacles et plus haut
- ▷ Escaliers

**Franchir des marches vers le haut :**



- ▷ Soulever la roue avant en roulant au plat
- ▷ Soulever la roue arrière en roulant au plat
- ▷ Par-dessus une ligne/corde sans toucher avec la roue
- ▷ Rouler sur une planche/un escalier



La roue avant et la roue arrière ne devraient pas toucher le bord (risque de chute ou de crevaison)

**4** Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (p. 72 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles

## Semaine 3 et 4

## Accent sur la force

Pour pouvoir utiliser les forces externes naissantes pendant les courses d'entraînement et les compétitions, tu as besoin de bonnes capacités de force. Les impulsions maximales de ta musculature doivent être fournies de manière constante aussi longtemps que possible et être de qualité optimale. L'union durable de tes capacités de force et de tes qualités techniques te permet de réaliser tes sauts, tes virages et tes pas jusqu'à l'arrivée, comme tu l'as prévu.

### Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club

### Circuit d'entraînement

#### 1 Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (voir semaines 1 et 2)

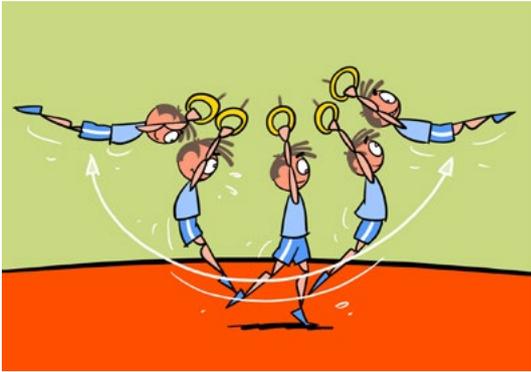
▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles

#### 2 Barres parallèles – appuis (p. 24 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Singe : traverser les barres parallèles à 4 pattes
  - ▷ Singe à l'envers : avec le ventre en haut, traverser à l'aide des 4 pattes
  - ▷ Paresseux : se suspendre à une barre avec les mains et les pieds
  - ▷ Changer singe – paresseux – singe
  - ▷ Perroquet : rester 10 sec
  - ▷ Perroquet qui marche : « sautiller en appui » sur 1-2 m
- ▷ Les animaux marchent en arrière
  - ▷ Une barre en biais ou régler à des hauteurs différentes
- ▷ Barres inclinées
  - ▷ Chronométrer

**3** Anneaux – élaner (p. 24 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Se suspendre aux anneaux fixes comme des stalactites (position I)
- ▷ Se balancer aux anneaux, réglage hauteur atteignable
- ▷ Se balancer avec sortie arrière, réception basse
- ▷ Les pieds doivent être placés verticalement en dessous des anneaux en foulée cadencée (un pied en avant, un après le milieu du balancer « ta-tam »)
- ▷ Lors du balancer avant et arrière, tirer les pieds légèrement vers le haut en avant/arrière (avant une position C+ ; arrière légère position C-, mais sans cambrer le dos)
- ▷ Augmenter peu à peu la hauteur du balancer
- ▷ Balancer avec les yeux fermés
- ▷ Saut arrière dans une zone (cerceaux sur matelas)
- ▷ Demi-tour à la fin du balancer avant ou arrière

**4** Circuit d'entraînement (pp. 68-71 de la brochure Training off-snow)



Fentes sans s'allonger complètement avec changement de côté à la moitié du temps

Se pendre ou traction (évent. simplifier)

Statique ou dynamique

- ▷ 12 postes (les postes sur une jambe comptent pour un exercice)
- ▷ 45 secondes d'effort, 15 secondes de repos (changement de poste)
- ▷ 2 séries

⚠ Qualité des mouvements : contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices



En position de fente, lancer la balle sur les côtés contre le mur

En position penchée, maintenir la traction

Fentes d'un côté ou en alternant

🏋️ Au besoin avec une charge supplémentaire



Suivre des itinéraires

Nordic Curl Freiner au maximum

Maintenir une position accroupie



Changer de côté à la moitié du temps

Soulever en alternance la jambe et le bras opposés en se tenant dans une diagonale

Former une planche horizontale au niveau de la hanche

## Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

## Circuit d'entraînement

### 1 Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (voir semaines 1 et 2)

▷ Exercices actifs et dynamiques pour récupérer la longueur initiale des muscles

### 2 Saut à la corde du jeu dix à la suite

Apprendre dans un premier temps les bases, ensuite exercer la suite, intensifier et exécuter sans interruption.

-  10 × sauts de base avec saut intermédiaire
- 9 × sauts de base sans saut intermédiaire
- 8 × sauts de base en arrière
- 7 × saut au galop
- 6 × sauts de base sur une jambe
- 5 × sauts dans le squat
- 4 × pantin
- 3 × changer d'avant à arrière et retour
- 2 × croiser
- 1 × double saut

 Longueur de la corde : quand on est debout, les pieds sur le milieu de la corde, la corde remonte presque jusqu'aux aisselles.

 Faire chaque exercice de cette suite plusieurs fois l'un après l'autre.

### 3 Circuit d'entraînement (pp. 68-71 de la brochure Training off-snow)



Fentes sans s'allonger complètement avec changement de côté à la moitié du temps



Statique ou dynamique



Statique avec changement de côté à la moitié du temps



En extension complète, ramener les pieds et les mains vers un même point



Fentes d'un côté ou en alternant



Vitesse maximale en dribble



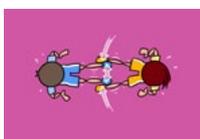
Les jambes sont le plus tendues possible au-dessus des hanches



Sur un tapis, ramener les pieds vers les fesses puis retendre les jambes



Baisser les fesses en dessous des genoux (possibilité de s'aider d'une chaise)



S'appuyer contre les pieds d'une chaise, changer de côté à la moitié du temps



Agenouillé ou avec les jambes tendues



Nordic Curl Freiner au maximum

- ▷ 12 postes (les postes sur une jambe comptent pour un exercice)
- ▷ 45 secondes d'effort, 15 secondes de repos (changement de poste)
- ▷ 2 séries

 Qualité des mouvements : contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices

 Au besoin avec une charge supplémentaire

## Semaine 5 et 6

## Accent sur l'explosivité

Pour pouvoir profiter de manière optimale de tes capacités de force, tu dois entraîner les connexions neuronales de ta musculature, autrement dit l'explosivité. L'objectif est que tes représentations de mouvements puissent se transformer aussi rapidement que possible en mouvements de ta musculature. Ces connexions sont optimisées par l'utilisation de mouvements dynamiques, avec le maximum d'explosivité, souvent sous la forme de sauts. Parallèlement à l'optimisation de l'exploitation de ta force musculaire, la stabilité de l'axe des jambes et du tronc est également travaillée lors de l'entraînement de l'explosivité ; celle-ci contribue fortement à la capacité que ton corps aura pour soutenir des efforts tout au long de ta carrière.

### Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club

### Sauter en hauteur et en longueur

#### 1 Introduction à la course ABC pour le développement des bases de la technique de course (p. 30 de la brochure Training off-snow)



Comme un feu de circulation, effectuer cet exercice rapidement du cône de signalisation vert (départ) au cône de signalisation rouge (arrêt) dans un carré de 15-20 m. Ensuite, marcher de manière détendue jusqu'au prochain cône vert.

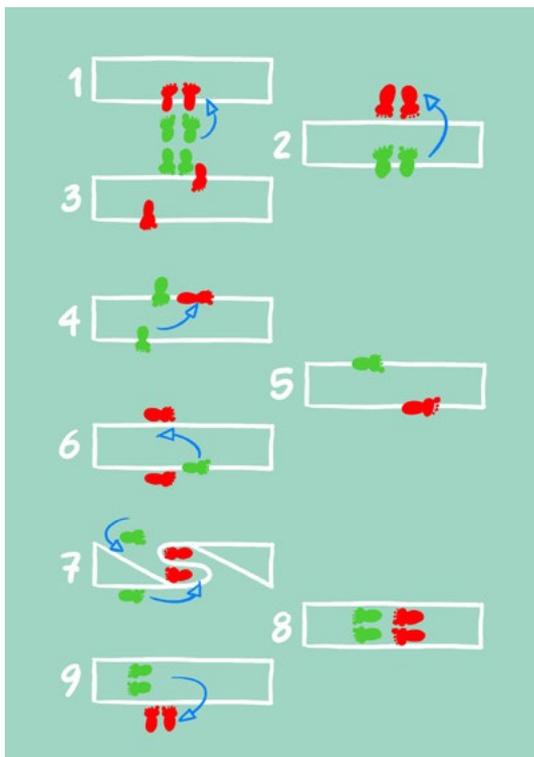


- ▷ « Course au roi avec couronne » (anneau) sur la tête (courir le dos droit)
- ▷ Courir en avant avec le ballon et jongler sur les genoux (course avec lever des genoux)
- ▷ Tenir le ballon derrière les fesses et en courant en avant toucher le ballon avec les talons
- ▷ Courir de côté comme un « crabe », d'abord sans croiser, puis croiser alternativement devant et derrière le corps (courir en croisant avec le haut du corps de côté en direction de la course)
- ▷ Courir sur la lave (course rebondissante de football avec contact court au sol et de petits pas)
- ▷ Course de petits sauts avec les bras aux hanches puis avec l'élan des bras



- Exécuter les exercices sans aide et avec la même tenue de corps/amplitude de mouvement.

**2** Twist des sports de neige (p. 33 de la brochure Training off-snow)



2 enfants sont debout dans un élastique (ou attacher l'élastique à des piquets). Un autre enfant saute : **vert** = position de départ, **rouge** = position de fin.

- 1: Départ « Free-Fall » : saut sur la 1re corde
- 2: « 180° » : demi-rotation par-dessus la corde d'en face
- 3: « Télémark » : les deux jambes se placent sur les deux cordes
- 4/5: « Skating » : sauts avec changement sur une jambe – changer sur l'autre jambe
- 6: « Monkey » : les deux cordes entre les jambes, réception basse
- 7/8: « Passe-fil » : saut avec rotation de 180°, prendre la corde avec soi et tourner, défaire, saut en extension en hauteur, la corde se lâche alors automatiquement
- 9: « 90° ou 270° out » : Sauter à 2 jambes et sortir de l'élastique

 voir [www.gummitwist.ch](http://www.gummitwist.ch)

 Hauteur et distance de la corde

 Développer sa propre suite de sauts, A les fait avant, B les fait ensuite sans erreur

**3** Challenge de saut (p. 34 de la brochure Training off-snow)



Sauter à travers 6 anneaux avec des sauts de course, atterrissage précis sans toucher les anneaux. Qui peut franchir le chemin avec les écarts les plus larges et des sauts de course sans toucher les anneaux ?

-  ▷ Fixer diverses formes de sauts
- ▷ Avec élans différents

**4** Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (voir semaines 1 et 2)

## Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

## Sauter en hauteur et en longueur

### 1 Pieds forts (p. 32 de la brochure Training off-snow)



Avec l'aide de repères, un rectangle est dessiné sur l'herbe, sur une surface dure ou à l'intérieur. Courir 3-4 tours ; après avoir passé à côté du repère, on fait l'un des exercices suivants :

- ↻ ▷ sur les talons
- ▷ sur la pointe des pieds
- ▷ sur les bords extérieurs du pied
- ▷ sur les bords intérieurs du pied

### 2 Stabilité de l'axe des jambes – sauts de stabilisation (p. 33 de la brochure Training off-snow)



#### À l'arrêt sur 1 jambe :

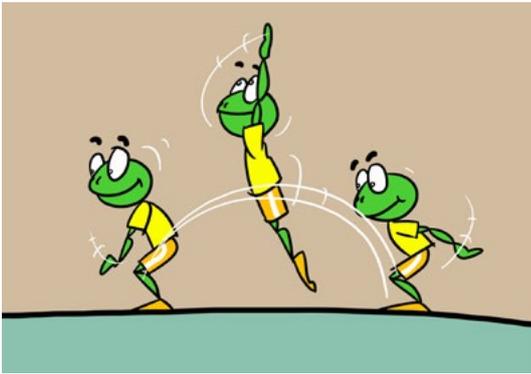
- ↻ ▷ Diverses positions des bras et des jambes
- ▷ Position de l'avion à l'arrêt
- ▷ « Position de l'avion instable » (balancer alternativement les bras et les jambes et stabiliser)
- ▷ Raidir la bande de caoutchouc devant le corps (stabilité)

#### Carré en cordes à sauter :

- ▷ Sauter en croix avec les 2 jambes du carré 1 à 4
- ▷ Sauter en croix de droite à gauche, de gauche à droite...
- ▷ Sauter en croix seulement dr-dr, gau-gau
- ▷ Sauter comme un ressort du carré 1 au 2 et retour avec des sauts intermédiaires

- ⚠ Contrôle de l'axe des jambes (les articulations de la hanche, du genou et du pied forment une ligne) :
  - ▷ À l'aide d'une corde qui passe du genou au pied
  - ▷ Avec la baguette magique, geler les positions

### 3 Suite de sauts rythmés – ABC des sauts (p. 34 de la brochure Training off-snow)



#### Formes de saut :

- ▷ Lapin : saut de lapin avec décollage marqué
- ▷ Kangourou : à 2 jambes, avec utilisation des bras
- ▷ Flamant rose : sauts sur 1 jambe, sans changer pendant la course
- ▷ Panthère : sauts de course, changer de jambe pendant la course
- ▷ Grenouille : à 2 jambes, flexion basse dans les genoux



Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur une ligne)



- ▷ Décollage en hauteur
- ▷ Décollage en longueur
- ▷ Sur des tapis minces, herbe, escaliers, sable...



- ▷ Combiner les sauts avec demi-tour à 180°
- ▷ Sur des matelas épais
- ▷ Par-dessus des obstacles



Motiver les parents et/ou les collègues à participer  
Faire attention à avoir des pauses suffisamment longues

### 4 Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (voir semaines 1 et 2)

## Semaine 7 et 8

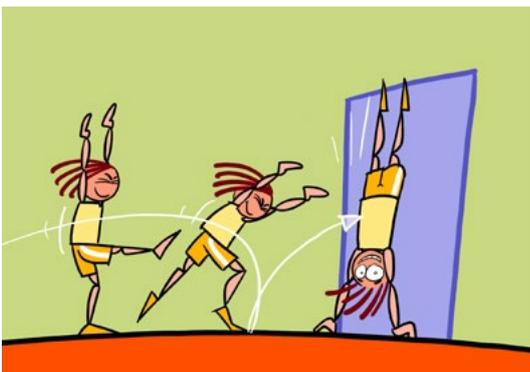
## Formes mixtes

Pour pouvoir continuer à optimiser l'alliance de tes capacités physiques et de coordination bien formées, tu dois entraîner des combinaisons d'exercices complexes. Seule une tension musculaire bien dosée et correcte te permet d'utiliser efficacement ton potentiel dans ta discipline sportive.

## Exemple d'exercices pour l'entraînement dans ton club

*Course d'obstacles contre la montre ou contre un adversaire***1** Glace et pudding (p. 17 de la brochure Training off-snow)

Exercice à deux ; un enfant se couche sur le dos les yeux fermés et est gelé comme de la glace. L'autre enfant soulève les pieds de l'enfant couché sur le sol et contrôle la tension.

**2** Appui renversé contre la paroi (p. 19 de la brochure Training off-snow)

- ▷ Pouvoir rester env. 30 sec en position d'appui facial (tronc reste stable, bras tendus)
- ▷ L'entraîneur lève les enfants de l'appui facial stable à l'appui renversé
- ▷ Se propulser depuis la position accroupie le long de la paroi
- ▷ S'élancer en appui renversé au mur

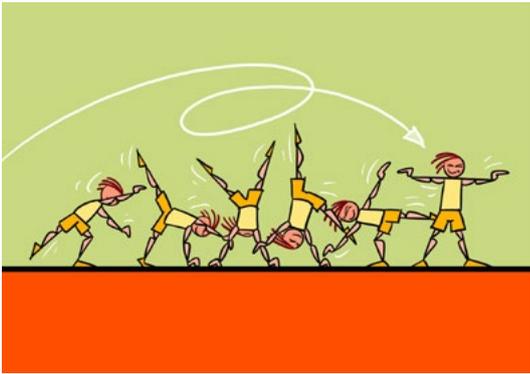


Posture droite, tête entre les bras



- ▷ Toucher la paroi aussi doucement que possible
- ▷ Rester librement en appui renversé

### 3 Roue (p. 19 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Sur une ligne en demi-cercle (roue est inclinée, faire l'expérience de la roue/sentir le mouvement)
- ▷ Avancer avec une roue aussi loin que possible (but imposé)
- ▷ Le long de la paroi, avec le dos à la paroi, les pieds touchent légèrement la paroi (pour autant qu'elle soit lisse)
- ▷ Sur une ligne droite (mains et pieds touchent la ligne)



- ▷ Roue des 2 côtés
- ▷ Exécuter la roue vite ou lentement
- ▷ Roue sur un rehaussement (p. ex. mains sur la partie supérieure d'un caisson suédois)



- ▷ Roue sur un banc
- ▷ Qui peut faire le plus de roues sans quitter une ligne ni avec les mains ni avec les pieds ?

### 4 Atterrir et rouler (p. 42 de la brochure Training off-snow)



Pouvoir exécuter 4 séquences de mouvement (2 × gau, 2 × dr) d'un obstacle à mi-hauteur jusqu'au sol et continuer à courir.

- ▷ Réception en effectuant une roulade de Parkour (appuyer légèrement les 2 mains sur le côté, rouler en diagonale sur le dos)
- ▷ Saut droit – atterrissage sur la plante des pieds avec une légère inclinaison du corps en avant et culbute parkour avant
- ▷ D'un obstacle à mi-hauteur, atterrir et rouler



Toujours rouler par-dessus les épaules sans que la tête touche le sol.

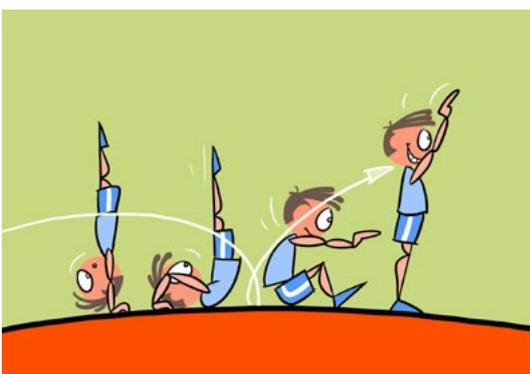


- ▷ Rouler des 2 côtés
- ▷ Position compacte en l'air



- ▷ Sauter d'un obstacle avec élan

### 5 Appui renversé – rouler (p. 19 de la brochure Training off-snow)



- ▷ L'entraîneur tient les jambes et accompagne le mouvement de roulade
- ▷ Sur des matelas de 15 cm
- ▷ Sur une ligne de matelas



Rester droit aussi longtemps que possible avant que le dos touche le sol, ainsi il est plus facile de se relever sans les mains.



- ▷ Rester aussi longtemps que possible en appui renversé
- ▷ De la roulade, retourner directement en appui renversé

**6** Trouve le bon chemin (p. 41 de la brochure Training off-snow)

Des parcours de degrés de difficultés différents sont dessinés autour des obstacles (pylônes, arbres, pierres, bancs, cordes...) sur différentes cartes. Les enfants choisissent une carte et parcourent le sentier dessiné.



- ▷ Un enfant choisit une carte, se souvient du chemin et le parcourt. Son partenaire contrôle si le chemin est juste.
- ▷ Un enfant choisit une carte, parcourt le chemin en premier. Le partenaire mémorise le chemin et fait le même.

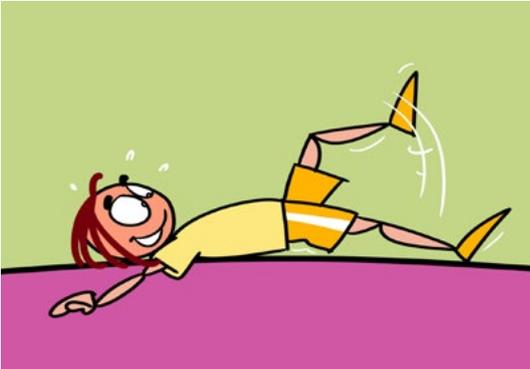
À deux, seul ou en petits groupes

En compétition par équipes : quelle équipe va recueillir le plus de cartes ?

## Exemple d'exercices pour l'entraînement individuel à la maison

## Parcours de sauts

### 1 Chaîne musculaire dorsale (p. 69 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Les épaules, les bras et les talons sont au sol
- ▷ Le bassin est soulevé
- ▷ Soulever les jambes du sol en alternance (10 x en alternance)

⚠ Au besoin, modifier l'angle du genou

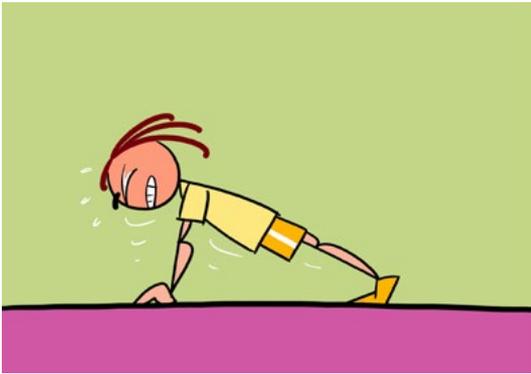
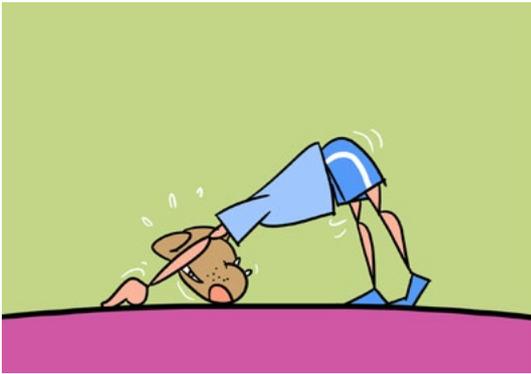
### 2 Rotation – essuie-glace (p. 69 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Lever les jambes en gardant le dos au sol (les hanches sont à 90°)
- ▷ Poser les bras de côté ou se tenir avec les mains à quelque chose afin de stabiliser le haut du corps
- ▷ Baisser les jambes en alternance vers le sol (sans le toucher)

⚠ Au besoin, modifier l'angle du genou

### 3 Piste au sol (p. 16 de la brochure Training off-snow)



- ▷ Sautiller en avant avec les bras le long du corps ou en l'air (stabilité du tronc)
- ▷ Sautiller en arrière avec les bras le long du corps ou en l'air (stabilité du tronc)
- ▷ Marcher à 4 pattes, avec les jambes tendues, les pieds sont aussi près que possible des mains
- ▷ Marcher à 4 pattes avec le ventre en haut, les hanches sont aussi hautes que possible
- ▷ Sautiller et tous les 1-3 sauts faire une demi-rotation ou une rotation complète
- ▷ Depuis l'appui facial sur les avant-bras, rouler de côté en gardant la position tendue, faire attention à la position du dos de l'enfant (position stable tout au long de l'exercice)
- ▷ Se déplacer de côté ou sautiller dans la position d'appui facial
- ▷ Marcher en faisant des fentes avec les jambes, les bras sur le côté ou en l'air

### 4 Parcours de saut (p. 35 de la brochure Training off-snow)



Créer un parcours de saut avec différents obstacles. Le maîtriser sans erreur, en conservant son équilibre et de manière explosive.

- ↻
  - ▷ Sauts à 1 jambe avec changement gau-dr (aussi de manière irrégulière)
  - ▷ Sauts à 1 jambe sans changement gau-gau-gau, dr-dr-dr
  - ▷ Sauts à 2 jambes
  - ▷ Sauts en arrière
  - ▷ Sauts de côté
  - ▷ Sauts avec demi-tour
- 🏋️
  - ▷ Sauts rapides chronométrés
  - ▷ Sauts en hauteur avec marquage
  - ▷ Sauts en longueur avec mesure de la distance
  - ▷ Sauts de précision

### 5 Mobilité jeu des dix exercices à dix répétitions à la suite (voir semaines 1 et 2)

# Exercices supplémentaires pour le quotidien à la maison

## Prévention

Pour pouvoir avoir une carrière d'athlète couronnée de succès sur le long terme, il est important que tu intègres à ton quotidien des exercices réguliers pour des domaines d'entraînement spécifiques. Si tu n'es pas en bonne santé, tes capacités de performance sont entravées et l'atteinte de tes objectifs est reportée voire irréalisable.

Les exercices d'entraînement pour le maintien de ta mobilité ainsi que le renforcement de la musculature des jambes et du tronc te permettent de construire ton bouclier personnel.

## Mobilité

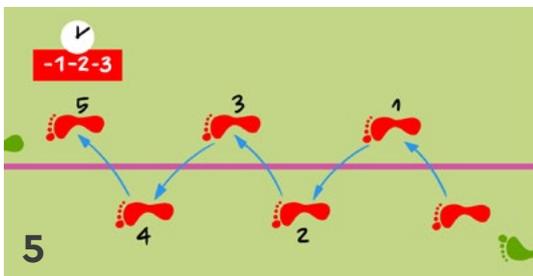
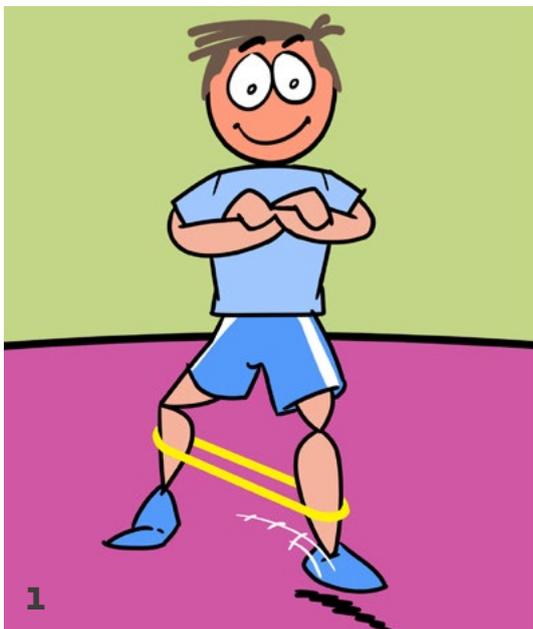


Essaie d'effectuer le jeu des 10 exercices de mobilité 3x par semaine en plus de l'entraînement officiel, dehors sur un terrain d'entraînement ou chez toi dans ta chambre. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

30-45 secondes par exercice

	1.	2.	3.
Semaine 1	Red	Yellow	Green
Semaine 2	Red	Yellow	Green
Semaine 3	Red	Yellow	Green
Semaine 4	Red	Yellow	Green
Semaine 5	Red	Yellow	Green
Semaine 6	Red	Yellow	Green
Semaine 7	Red	Yellow	Green
Semaine 8	Red	Yellow	Green

## Renforcement



Les exercices suivants doivent être effectués régulièrement afin de pouvoir chausser les skis en étant bien préparé une fois l'hiver venu. L'objectif est de pouvoir cocher chaque semaine la case verte.

- Exercice 1: 10 pas avant/arrière/de côté gau/dr
- Exercice 2: 10 × par jambe
- Exercice 3: 3-5 × par côté en alternant gau/dr
- Exercice 4: Freiner max. 5 ×
- Exercice 5: 3 × par jambe
- Exercice 6: 10 × par côté

	1.	2.	3.
<b>Semaine 1</b>			
<b>Semaine 2</b>			
<b>Semaine 3</b>			
<b>Semaine 4</b>			
<b>Semaine 5</b>			
<b>Semaine 6</b>			
<b>Semaine 7</b>			
<b>Semaine 8</b>			

swiss-ski.ch

**SWISSski+**

Swiss-Ski  
Haus des Skisportes  
Worbstrasse 52  
Case postale 252  
3074 Muri/Berne

Tél. +41 31 950 61 11  
ausbildung@swiss-ski.ch