

## ENTRAÎNEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE AVEC LES MINIBANDS

La condition physique est la base de la résistance et de la capacité de performance dans les sports de neige. Ce manuel t'explique comment utiliser les minibands comme outil lors de ton entraînement.

Dans les pages qui suivent, nous avons regroupé pour toi trois programmes de renforcement de degrés de difficulté différents (niveaux 1 à 3) ainsi qu'un entraînement d'endurance intensif (forme d'entraînement intermittent).

Réalise le programme d'entraînement choisi 2 à 3 fois par semaine avec assiduité et un maximum de qualité ! Augmente le nombre de répétitions au fur et à mesure des entraînements et le degré de difficulté après trois semaines environ.

### Exemple de programme d'entraînement

| Lundi    | Mardi                        | Mercredi | Jeudi                        | Vendredi | Samedi                       | Dimanche |
|----------|------------------------------|----------|------------------------------|----------|------------------------------|----------|
| Niveau 1 | Polysport et/ou entraînement | Niveau 1 | Polysport et/ou entraînement | Niveau 1 | Polysport et/ou entraînement |          |

### AUGMENTATION POSSIBLE DU DEGRÉ DE DIFFICULTÉ :

- ▷ SEMAINES 1 À 3 : NIVEAU 1
- ▷ SEMAINES 4 À 6 : NIVEAU 2
- ▷ SEMAINES 7 À 9 : NIVEAU 3
- ▷ SEMAINES 10 À 12 : FORME D'ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT

### EXPLICATION DES SYMBOLES :



#### Points clés, informations supplémentaires, indications

Ce symbole indique que l'information qui suit est importante pour l'exécution de l'exercice.



#### Variantes

Ce symbole indique des variantes pour changer ou augmenter l'intensité de l'exercice.



#### Charge

Ce symbole indique la durée ou le nombre de répétitions de l'exercice.

# NIVEAU 1

## SQUAT



- ▷ Tendre le miniband avec les mains
- ▷ Ecarter les pieds à la largeur des épaules
- ▷ Orteils pointant légèrement vers l'extérieur
- ▷ Toute la surface des pieds reste toujours au sol
- ▷ Les bras sont levés



Le miniband reste sous tension constante  
Le haut du corps reste stable  
Veille à ce que l'axe des jambes soit correct



Base instable



15-20 répétitions

## PONT



- ▷ Tendre le miniband à hauteur des genoux
- ▷ Les épaules sont au sol
- ▷ Placer les pieds parallèles au sol
- ▷ Les talons sont légèrement devant les genoux
- ▷ Les bras sont parallèles au corps
- ▷ Soulever et abaisser lentement le bassin



Le miniband reste sous tension constante  
Le tronc reste stable  
Les fesses ne touchent pas le sol



Lever les bras  
Les pieds que sur les talons



15-20 répétitions

## MARCHE DU GÉANT



- ▷ Tendre le miniband légèrement au-dessus des chevilles
- ▷ Grandes pas (de géant) sur les côtés – avant et arrière



Le miniband reste sous tension constante



Pas latéraux



12-16 pas en avant  
12-16 pas en arrière

## LEVAGE DE JAMBE PLIÉE



- ▷ Tendre le miniband légèrement au-dessus des genoux
- ▷ Les jambes sont pliées
- ▷ Tirez activement les orteils vers le haut
- ▷ Position latérale du haut du corps
- ▷ Levage latéral de la jambe

 Le bassin et le tronc restent stables  
Ev. faire l'exercice au mur

 Varier la position du miniband

 15-20 répétitions par côté

## ESSUIE-GLACES



- ▷ Le haut du corps est au sol
- ▷ Tendre le miniband à hauteur de genou autour des deux jambes et avec les mains
- ▷ Déplacez les jambes alternativement sur le côté et tirez les bras dans la direction opposée

 Les bras et les jambes restent tendus

 Jambes légèrement pliées

 16-20 répétitions

## PROMENADE EN POSITION DE POMPE



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville et 1 miniband légèrement au-dessus des poignets
- ▷ Position de pompe stable
- ▷ Dans cette position 2 „pas“ vers la gauche, puis vers la droite, puis de nouveau vers la gauche,....

 Les minibands restent sous tension constante

 Soulever les jambes ou les bras

 5 fois 2 „pas“ à gauche et 2 „pas“ à droite

## NIVEAU 2

### SQUAT



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessous des genoux et 1 miniband avec les mains
- ▷ Ecarter les pieds à la largeur des épaules
- ▷ Orteils pointant légèrement vers l'extérieur
- ▷ Toute la surface des pieds reste toujours au sol
- ▷ Les bras sont levés



Le miniband reste sous tension constante  
Le haut du corps reste stable  
Veille à ce que l'axe des jambes soit correct



Base instable



15-20 répétitions

### PONT LEVÉ



- ▷ Tendre le miniband à hauteur des genoux
- ▷ Les épaules sont au sol
- ▷ Placer les pieds parallèles sur un banc
- ▷ Les bras sont parallèles au corps
- ▷ Soulever et abaisser lentement le bassin



Le miniband reste sous tension constante  
Le tronc reste stable  
Les fesses ne touchent pas le sol



Lever les bras  
Les pieds que sur les talon



15-20 répétitions

### MARCHE DU GÉANT FLÉCHIE



- ▷ Tendre le miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville
- ▷ Grandes pas (de géant) sur les côtés - avant et arrière
- ▷ Les jambes restent fléchies pendant l'exercice



Le miniband reste sous tension constante



Pas latérales



12-16 pas en avant  
12-16 pas en arrière

## LEVAGE DE JAMBE TENDUE



- ▷ Tendre le miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville
- ▷ Les jambes sont tendues
- ▷ Position latérale du haut du corps
- ▷ Lever la jambe latéralement et faire simultanément une rotation vers l'extérieur avec le pied



Le bassin et le tronc restent stables  
Ev. faire l'exercice au mur



Varié la position du miniband



15-20 répétitions par côté

## ESSUIE-GLACES



- ▷ Tendre le miniband légèrement au-dessus des chevilles.
- ▷ Le dos est par terre
- ▷ Les bras sont écartés au sol
- ▷ Jambes bougent alternativement sur le côté



Le miniband reste sous tension constante  
Le haut du corps et le torse restent stables  
La tête reste stable



Varié la position du miniband



16-20 répétitions

## POMPE MOBILE



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville et 1 miniband légèrement au-dessus des poignets
- ▷ Position de pompe stable
- ▷ Dans cette position, soulevez alternativement légèrement un bras et la jambe opposée



Les minibands restent sous tension constante  
Le tronc reste aussi stable que possible



Plier légèrement le genou



12-16 répétitions

## NIVEAU 3

### SQUAT À UNE JAMBE



- ▷ Tendre le miniband au-dessus des genoux
- ▷ Toute la surface du pied reste toujours sur le sol
- ▷ Étendre les bras vers l'avant
- ▷ Jambe libre tendue vers l'avant
- ▷ Plier la jambe aussi basse que possible

⚠ Le miniband reste sous tension constante  
Veille à ce que l'axe des jambes soit correct

🔄 Utilisez une corde pour vous aider

👉 10-15 répétitions par jambe

### PONT À UNE JAMBE



- ▷ Tendre le miniband à hauteur des genoux
- ▷ Les épaules sont au sol
- ▷ Placer tout le pied au sol
- ▷ Le talon est légèrement devant le genou
- ▷ Les bras sont parallèles au corps
- ▷ Soulever et abaisser lentement le bassin

⚠ Le miniband reste sous tension constante  
Le tronc reste stable  
Les fesses ne touchent pas le sol

🔄 Lever les bras  
Le pied que sur le talon

👉 12-15 répétitions par jambe

### FLAMANT



- ▷ Tendre le miniband à hauteur des genoux
- ▷ Axe de jambe correcte, genou légèrement plié
- ▷ Haut du corps légèrement incliné vers l'avant
- ▷ Écarter la jambe libre vers l'arrière et vers le haut

⚠ Le miniband reste sous tension constante  
Le tronc reste stable

👉 12-15 répétitions par jambe

## LEVAGE DE JAMBE



- ▷ Tendre le miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville
- ▷ Les jambes sont tendues
- ▷ Support latéral sur l'avant-bras
- ▷ Lever la jambe latéralement et faire simultanément une rotation vers l'extérieur avec le pied



Le bassin et le tronc restent stables  
Ev. faire l'exercice au mur



Varié la position du miniband



10-15 répétitions par côté

## ROULEAU



- ▷ Tendre 1 miniband avec les mains et 1 miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville
- ▷ Allongé sur le dos, levez légèrement les jambes et les bras
- ▷ Tour à tour une rotation complète autour de l'axe longitudinal du corps



Le miniband reste sous tension constante  
Les jambes et les bras ne touchent pas le sol



Base instable



16-20 répétitions

## POMPE CHALLENGE



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville et 1 miniband légèrement au-dessus des poignets
- ▷ Position de pompe stable
- ▷ Dans cette position, soulevez alternativement une jambe et faire une pompe en même temps



Les minibands restent sous tension constante  
Le tronc reste aussi stable que possible



Plier légèrement le genou



12-16 répétitions

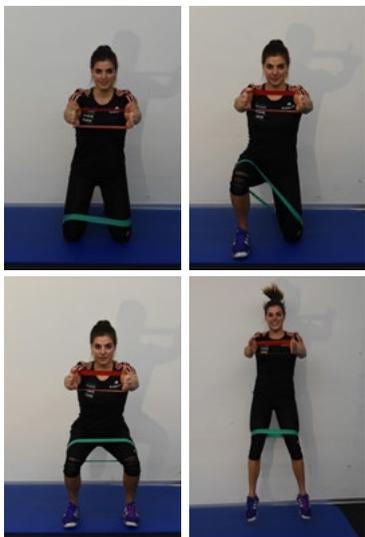
# FORME D'ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT

Ici, différents exercices sont reliés entre eux. La durée de chaque exercice est de 20 à 40 secondes. Entre les exercices, la pause ne devrait durer que 20 secondes et devrait être suffisante pour positionner les minibands pour le prochain exercice et prendre la position de départ. 2-4 tours avec une pause de 2-3 minutes entre les tours.

Possibilités d'augmenter la charge:

- ▷ Augmenter la durée de l'exercice de 20 à 40 sec
- ▷ Augmenter le nombre de tours

## AGENOUILLÉ – POSITION SQUAT - SAUT D'EXTENSION



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessus du genou et 1 miniband avec les mains
- ▷ Écarter les pieds à la largeur des épaules
- ▷ Agenouillé – position squat – saut d'extension explosif – atterrissage en position squat – retour à la position agenouillé



Le miniband reste sous tension constante  
Le haut du corps reste stable  
Veille à ce que l'axe des jambes soit correct



Saute dans différentes directions



Répéter rapidement la séquence de mouvements pendant 20-40s

## DÉPLACEMENT LATÉRAL EN POSITION DE POMPE



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville et 1 miniband légèrement au-dessus des poignets
- ▷ Position de pompe stable
- ▷ Marcher rapidement 2 „pas" alternativement à gauche et à droite dans cette position



Les minibands restent sous tension constante  
Le tronc reste aussi stable que possible



Plier légèrement le genou



Répéter rapidement la séquence de mouvements pendant 20-40s

## DESCENTE



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement en dessous du genou et 1 miniband avec les mains.
- ▷ Position accroupie
- ▷ En position accroupie sauter à droite – sauter à gauche – saut d'extension explosif



Le miniband reste sous tension constante  
Les avant-bras restent devant les genoux  
Veille à ce que l'axe des jambes soit correct



Parcours de saut autour des cônes/marques



Répéter rapidement la séquence de mouvements pendant 20-40s

## LEVAGE JAMBE ET BRAS DROIT



- ▷ Tendre 1 miniband légèrement au-dessus des articulations de la cheville et 1 minibande avec les mains.
- ▷ Les jambes sont tendues
- ▷ Support latéral sur l'avant-bras
- ▷ Lever brièvement la jambe et le bras supérieur simultanément vers le haut



Le bassin et le tronc restent stables



Varié la position du miniband



Répéter rapidement la séquence de mouvements pendant 20-40s

## LEVAGE JAMBE ET BRAS GAUCHE



- ▷ Comme à droit



Répéter rapidement la séquence de mouvements pendant 20-40s