

8 semaines avant vos vacances au ski : votre plan d'entraînement pour deux ou trois séances par semaine

Entraînez votre force et votre contrôle deux fois par semaine. Ajoutez une activité d'endurance facile si elle trouve sa place dans votre semaine. La charge augmente par petites étapes, puis s'allège avant le départ.

Le plan en un paragraphe

Espacez les séances A et B d'au moins une journée sans renforcement. Commencez par deux séries, passez le plus souvent à trois séries à partir de la semaine 3 et ne modifiez qu'une variable par séance au maximum. L'endurance facultative reste facile. En semaine 7, réduisez le volume ; en semaine 8, ne faites qu'un travail court et connu si vous conservez votre délai de récupération habituel avant le départ.

Ce plan de huit semaines est un modèle général destiné à des adultes en bonne santé qui connaissent déjà les exercices de renforcement de base. Il ne tient compte ni de votre expérience du mouvement, ni de votre charge d'entraînement totale, de votre récupération ou de votre situation personnelle.

À qui s'adresse ce modèle

Utilisez ce plan s'il vous reste environ huit semaines, si vous pouvez réserver deux créneaux fixes par semaine et si vous avez une marche, un mur et un peu d'espace au sol. Si les exercices sont nouveaux, faites de la semaine 1 une semaine d'apprentissage. Si vous entraînez déjà vos jambes, remplacez un travail comparable par A ou B au lieu de l'ajouter à votre semaine.

Choisissez d'abord votre organisation hebdomadaire

Deux séances forment le socle complet. La troisième n'est utile que si elle ne concurrence pas le reste de votre entraînement.

1 Deux séances

Faites la séance A et la séance B en les séparant d'au moins une journée sans renforcement. Exemple : mardi et samedi.

2 Trois séances

Placez entre A et B une séance d'endurance facile que vous connaissez déjà. Si la semaine se resserre, supprimez-la en premier.

3 Vous vous entraînez déjà

Remplacez des séances comparables pour le bas du corps. Comptez aussi la course, le vélo, la randonnée, les sports d'équipe et l'entraînement intense des jambes.

4 Les mouvements sont nouveaux

En semaine 1, utilisez un appui, réduisez l'amplitude et faites deux séries. Vous n'avez pas besoin de charge supplémentaire.

Le calendrier sur huit semaines · 1–4

Les jours de la semaine sont des exemples. Gardez l'ordre A – C facultative – B au lieu de regrouper les séances manquées.

SEMAINE 1 Apprendre les mouvements par ex. mardi · jeudi · samedi		SEMAINE 2 Confirmer le rythme par ex. mardi · jeudi · samedi	
Séance A	Séance A · 2 séries par exercice	Séance A	Séance A · 2 séries
Séance C · facultative	20–30 min d'endurance facile et familière	Séance C · facultative	25–35 min d'endurance facile et familière
Séance B	Séance B · 2 séries par exercice	Séance B	Séance B · 2 séries
Point central	Trouvez des variantes que vous pouvez contrôler sans vous presser. Pas de charge supplémentaire et aucune répétition jusqu'à l'échec complet.	Point central	Répétez les mêmes variantes. Si chaque répétition reste maîtrisée, utilisez la borne haute de la plage de répétitions pour un exercice.
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	

SEMAINE 3 Augmenter le volume par ex. mardi · jeudi · samedi		SEMAINE 4 Stabiliser le travail par ex. mardi · jeudi · samedi	
Séance A	Séance A · 3 séries	Séance A	Séance A · 3 séries
Séance C · facultative	30–40 min d'endurance facile et familière	Séance C · facultative	30–40 min d'endurance facile et familière
Séance B	Séance B · 3 séries	Séance B	Séance B · 3 séries
Point central	Augmentez seulement le nombre de séries. L'amplitude, le tempo et la charge supplémentaire restent ceux de la semaine 2.	Point central	Répétez la semaine 3. Si votre position n'est plus stable, choisissez la variante plus facile plutôt que d'ajouter du travail.
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	

Le calendrier sur huit semaines · 5–8

Les jours de la semaine sont des exemples. Gardez l'ordre A – C facultative – B au lieu de regrouper les séances manquées.

SEMAINE 5 Modifier une variable par ex. mardi · jeudi · samedi		SEMAINE 6 Répéter la progression par ex. mardi · jeudi · samedi	
Séance A	Séance A · 3 séries · une petite progression	Séance A	Séance A · comme en semaine 5
Séance C · facultative	35–45 min d'endurance facile et familière	Séance C · facultative	35–50 min d'endurance facile et familière
Séance B	Séance B · 3 séries · une petite progression	Séance B	Séance B · comme en semaine 5
Point central	Dans A et B, ne modifiez qu'un exercice : ajoutez une répétition, un peu d'amplitude, cinq secondes de maintien ou une légère charge.	Point central	Confirmez les variantes choisies. N'ajoutez pas une deuxième progression parce qu'une séance vous a semblé facile.
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	

SEMAINE 7 Réduire le volume à adapter au voyage et à la récupération		SEMAINE 8 Arriver en forme uniquement si vous gardez votre délai de récupération habituel	
Séance A	Séance A · 2 séries	Séance A	Une courte séance connue · 2 séries
Séance C · facultative	20–30 min faciles ou à supprimer	Séance C · facultative	Marche facile ou mouvement très léger que vous connaissez
Séance B	Séance B · 2 séries	Séance B	Courte deuxième séance ou à supprimer
Point central	N'utilisez que des variantes connues. Pas de nouvelle charge, pas d'amplitude plus grande, pas de série de sauts ni de test maximal.	Point central	Ne rattrapez rien. Supprimez la deuxième séance si vous ne conservez pas votre délai habituel avant le voyage ou si la semaine est déjà pleine.
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	

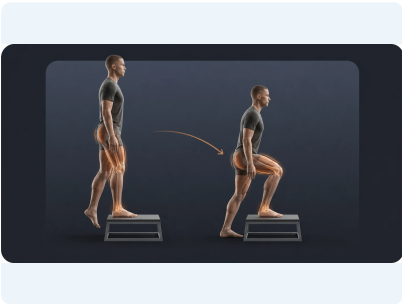
Avant A et B : préparez-vous pendant 5 à 8 minutes

Choisissez des mouvements calmes que vous connaissez. Avant les deux premiers exercices principaux, faites une légère série d'essai avec une amplitude réduite.

60–90 s	Marche active ou sur place Augmentez l'allure jusqu'à pouvoir encore parler normalement.
8 rép.	Squat vers une marche Touchez légèrement la marche puis relevez-vous de façon contrôlée.
6 de chaque côté	Fente arrière peu profonde Posez brièvement un pied derrière vous puis revenez en position debout sans élan.
8 rép.	Flexion de hanches Poussez le bassin vers l'arrière, gardez le dos long puis redressez-vous.
8 rép.	Élévations des mollets Montez calmement les talons puis redescendez-les complètement.

Séance A : freinage contrôlé et chaîne postérieure

Terminez toutes les séries d'un exercice avant de passer au suivant. Travaillez sans vous presser et arrêtez la série tant que chaque répétition reste maîtrisée.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 1

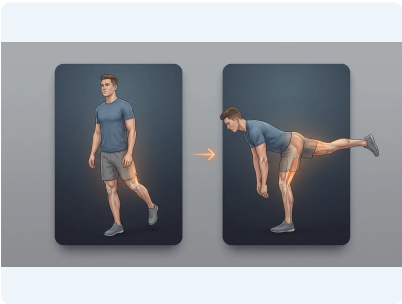
Step-down excentrique

Volume 2–3 × 6 de chaque côté · descente sur 3 s

Repos 60–75 secondes après les deux côtés.

À surveiller: Placez tout le pied sur la marche. Abaissez lentement le talon de la jambe libre, puis remontez de façon contrôlée. Le bassin et le pied d'appui restent stables.

Plus facile: Prenez une marche plus basse, tenez-vous légèrement ou réduisez l'amplitude.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 2

Soulevé de terre roumain à une jambe

Volume 2–3 × 6 de chaque côté

Repos 60–75 secondes après les deux côtés.

À surveiller: Poussez le bassin vers l'arrière et tendez la jambe libre derrière vous. Arrêtez-vous avant que le dos ou le bassin ne se dérobe.

Plus facile: Posez les orteils du pied libre derrière vous ou touchez un mur.

Séance A : freinage contrôlé et chaîne postérieure

Terminez toutes les séries d'un exercice avant de passer au suivant. Travaillez sans vous presser et arrêtez la série tant que chaque répétition reste maîtrisée.

EXERCICE 3

Élévations des mollets

Volume 2–3 × 10–12 répétitions

Repos 45–60 secondes.

À surveiller: Montez calmement les talons, marquez une courte pause en haut puis redescendez-les complètement. Les chevilles ne basculent pas vers l'extérieur.

Plus facile: Tenez-vous à un mur ou commencez à deux jambes.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 4

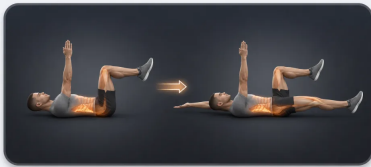
Dead bug

Volume 2–3 × 6 de chaque côté

Repos 45–60 secondes.

À surveiller: Gardez le bas du dos immobile. Tendez lentement le bras et le côté opposé tout en continuant de respirer.

Plus facile: Touchez le sol uniquement avec le talon ou ne bougez d'abord que les jambes.



Variante choisie / poids

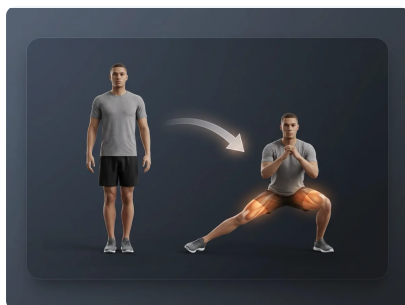
Note

Arrêtez une série quand la répétition se dégrade

Arrêtez si vous ne contrôlez plus la position, l'amplitude, le tempo, l'équilibre ou une respiration normale. Utilisez la variante plus facile ou arrêtez le bloc. Cette règle d'arrêt concerne uniquement la qualité d'exécution. Elle ne sert pas à évaluer la douleur, une blessure ou un symptôme médical et ne vous conseille pas de continuer malgré la douleur.

Séance B : contrôle latéral et endurance musculaire

Les mouvements qui demandent le plus de coordination viennent en premier. La chaise contre le mur arrive plus tard et ne remplace pas une exécution propre des exercices dynamiques.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 1

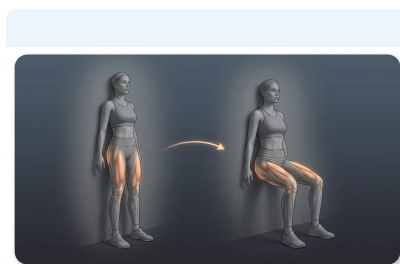
Fente latérale

Volume 2–3 × 6 de chaque côté

Repos 60–75 secondes après les deux côtés.

À surveiller: Poussez le bassin vers l'arrière au-dessus d'une jambe. Repoussez-vous vers le centre par tout le pied de travail.

Plus facile: Réduisez le pas et la profondeur, ou tenez-vous à un appui.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 2

Chaise contre le mur

Volume 2–3 × 20–40 secondes

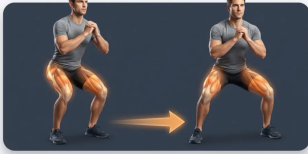
Repos 60 secondes.

À surveiller: Choisissez une hauteur où vos pieds et vos genoux restent stables et où vous continuez de respirer. Arrêtez le temps avant de devoir vous appuyer avec les mains.

Plus facile: Glissez moins bas le long du mur ou tenez 15–20 secondes.

Séance B : contrôle latéral et endurance musculaire

Les mouvements qui demandent le plus de coordination viennent en premier. La chaise contre le mur arrive plus tard et ne remplace pas une exécution propre des exercices dynamiques.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 3

Pas latéraux en demi-squat

Volume 2–3 × 10–16 pas au total

Repos 45–60 secondes.

À surveiller: Restez dans un demi-squat peu profond. Posez les pieds de façon contrôlée ; les genoux et les orteils restent dans la même direction.

Plus facile: Restez plus droit et faites moins de pas ou des pas plus petits.



Variante choisie / poids

Note

EXERCICE 4

Équilibre sur une jambe avec rotation du buste

Volume 2–3 × 5 rotations dans chaque direction et de chaque côté

Repos 45 secondes après les deux jambes.

À surveiller: Fléchissez légèrement le genou d'appui. Tournez lentement la cage thoracique et revenez au centre après chaque rotation.

Plus facile: Touchez le mur d'un doigt et réduisez la rotation.

Séance C : l'endurance complète A et B sans les remplacer

Choisissez une activité que vous connaissez déjà : vélo, marche active, randonnée, rameur ou course à pied si elle fait déjà partie de votre entraînement. Gardez une allure qui vous permet de parler en phrases complètes. Le calendrier ne comporte volontairement ni intervalles ni zone de fréquence cardiaque fixe.

Faites progresser une seule chose

Ajouter du travail n'est une progression que si le mouvement reste maîtrisé. Par séance, choisissez au plus une de ces quatre options :

1. Ajouter une répétition

Pour un exercice, utilisez la borne haute de la plage. Les autres exercices ne changent pas.

2. Ajouter un peu de charge

Pour un exercice maîtrisé, utilisez un sac à dos léger ou de petits haltères. Les répétitions et les séries restent les mêmes.

3. Augmenter l'amplitude

Augmentez la hauteur de la marche ou la profondeur seulement tant que le bassin, le genou et le pied restent stables.

4. Tenir cinq secondes de plus

Prolongez uniquement la chaise contre le mur. Arrêtez toujours avant de perdre la position.

Si une séance est annulée

Un tableau sans aucune case vide n'est pas l'objectif. Gardez l'ordre et le rôle de la semaine :

1. Ne doublez pas

Ne rattrapez pas A ou B le lendemain si cela entraîne deux séances de renforcement consécutives.

2. Supprimez d'abord ce qui est facultatif

Supprimez la séance C et faites la prochaine séance de renforcement dans l'ordre prévu.

3. N'allongez pas la semaine

Une séance manquée ne passe pas automatiquement en semaine 7 ou 8. Continuez avec la prochaine séance prévue.

4. Notez la raison

Notez brièvement pourquoi la séance a été annulée. C'est plus utile qu'un calendrier qui semble parfait après coup.

Comptez aussi le reste de votre entraînement

Si vous courez, faites du vélo, randonnez ou entraînez déjà vos jambes, ne repartez pas automatiquement de zéro. Remplacez un travail comparable et gardez les séances connues qui remplissent déjà leur rôle. Vous n'aurez peut-être besoin que d'une partie de ce modèle.

Semaines 7 et 8 : moins de nouveautés, pas plus rien d'un coup

Répétez des mouvements connus avec moins de séries. N'ajoutez ni nouvel exercice, ni charge supplémentaire, ni série de sauts, ni test d'intervalles. La réduction précise est un choix éditorial prudent. La recherche sur l'affûtage chez les athlètes de compétition ne fournit pas de pourcentage directement transférable à ce plan de ski loisir.

Ce qui est étayé et ce qui reste une planification éditoriale

- [1] La recherche sur le ski alpin décrit le lien entre contrôle technique, travail musculaire et plusieurs systèmes énergétiques. La revue concerne surtout le ski de compétition ; l'étude de Koller et ses collègues a examiné 24 skieurs amateurs sains et en forme après quatre heures de ski.
- [2] La revue de l'ACSM soutient le renforcement progressif chez les adultes en bonne santé. Les interventions incluses duraient au moins six semaines. Les gains de force volontaire bénéficiaient de deux ou trois séries et d'au moins deux séances par semaine. Cela ne démontre ni ce choix d'exercices ni ce calendrier.
- [3] La force et l'endurance peuvent être combinées dans un même programme. S'entraîner jusqu'à l'échec musculaire n'est pas nécessaire. La recherche sur l'échauffement soutient les mouvements préparatoires, mais n'a pas étudié précisément ces cinq étapes.
- [4] Aucune source n'a étudié comme un ensemble ce calendrier sur huit semaines, les exercices, les répétitions, les temps de repos, les règles de progression ou la phase finale. La recherche sur l'affûtage chez les athlètes de compétition et la sélection d'exercices de la Suva ne les confirment pas directement.

Discutez des modifications avec le coach IA

Avec votre autorisation, le coach IA peut utiliser comme contexte les données Apple Health que vous autorisez ainsi que votre programme enregistré. Vous voyez toute modification durable du programme avant de la confirmer.

SlopeReady n'enregistre ni séances, ni itinéraires GPS, ni technique de ski.

Comment fonctionne SlopeReady

Comportement du produit vérifié dans le code SlopeReady actuel le 12 août 2026.

Sources

- 1. [1] Turnbull, Kilding et Keogh (2009) : physiologie du ski alpin
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
- 2. [2] Koller et al. (2015) : force après quatre heures de ski de loisir
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
- 3. [3] American College of Sports Medicine (2026) : renforcement pour les adultes en bonne santé
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
- 4. [4] Grgic et al. (2022) : entraînement jusqu'à l'échec musculaire
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
- 5. [5] Huiberts et al. (2024) : entraînement combinant force et endurance
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/
- 6. [6] Fradkin, Zazryn et Smoliga (2010) : échauffement et performance physique
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
- 7. [7] Bosquet et al. (2007) : affûtage chez les athlètes de compétition
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/
- 8. [8] Suva : exercices de fitness pour les sports d'hiver
suva.ch / Wintersport-Fitness
- 9. [9] Conditions d'utilisation de SlopeReady
slopeready.app/terms.html
- 10. [10] Confidentialité de SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Mis à jour	2026-08-13
Auteur	Rédaction SlopeReady
Note de révision	Révision éditoriale : règle d'arrêt clarifiée, section produit raccourcie et champs à remplir ajoutés au plan imprimable. Les exercices, les doses, les pauses et l'ordre des semaines restent inchangés.