

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

Prévoyez deux séances régulières de renforcement avec des mouvements contrôlés. Si une troisième séance trouve sa place dans votre semaine, ajoutez de l'endurance à faible intensité. Réduisez le volume la dernière semaine.

Le plan en un paragraphe

En semaine 1, prévoyez deux séances de renforcement avec des mouvements contrôlés et, si vous le souhaitez, 25–35 minutes d'endurance à faible intensité. En semaine 2, les exercices principaux passent de deux à trois séries et la fin de séance d'un à deux tours ; l'amplitude, la charge et le tempo ne changent pas. En semaine 3, modifiez une seule variable d'exercice par séance. La semaine 4 reprend des variantes connues avec moins de séries. Ne rattrapez pas une séance manquée le lendemain.

Ce plan de quatre semaines est un modèle d'entraînement 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 globale actuelle, de votre récupération ou de votre situation personnelle.

Choisissez la formule qui tient vraiment dans votre semaine

La troisième séance est un complément, pas une obligation. Si vous courez, faites du vélo, randonnez ou entraînez déjà vos jambes, ce travail compte dans votre semaine.

1 Deux séances

Faites la séance A et la séance B en les espaçant de plusieurs jours. C'est la base complète du plan.

2 Trois séances

Placez une séance d'endurance à faible intensité entre A et B. Gardez une intensité qui vous permet de parler et supprimez-la en premier si la semaine se resserre.

3 Vous vous entraînez déjà

Remplacez des séances comparables pour le bas du corps. N'ajoutez pas automatiquement ce plan à votre entraînement actuel.

4 Les exercices sont nouveaux

Utilisez la semaine 1 comme essai technique : deux séries pour les exercices principaux, un tour de fin de séance et aucune charge supplémentaire.

Ce que quatre semaines peuvent apporter

Quatre semaines suffisent pour pratiquer les mouvements, installer un rythme régulier et accumuler un peu de travail d'entraînement. Elles ne remplacent pas une préparation plus longue. Une grande partie de la recherche générale sur le renforcement examine au moins six semaines ; aucune source n'a étudié ce plan de ski précis.

Le calendrier sur quatre semaines

Les jours indiqués sont des exemples pour un voyage après la semaine 4. Décalez-les au besoin, mais ne placez pas les séances A et B sur deux jours consécutifs uniquement pour rattraper votre retard.

Semaine 1

par ex. mardi · jeudi · samedi

Séance A	Séance A · version de départ
Séance C · facultative	25–35 min d'endurance familière à faible intensité
Séance B	Séance B · version de départ
Point central de la semaine	Trouvez une variante que vous pouvez contrôler pour chaque exercice. Exercices principaux : 2 séries. Fin de séance : 1 tour. Aucune charge supplémentaire.

☐ A

☐ C

☐ B

Date

Variantes choisies / charge

Note ou raison de la séance manquée

Semaine 2

par ex. mardi · jeudi · samedi

Séance A	Séance A · version standard
Séance C · facultative	30–40 min d'endurance familière à faible intensité
Séance B	Séance B · version standard
Point central de la semaine	Exercices principaux : 3 séries. Fin de séance : 2 tours. L'amplitude, la charge et le tempo restent les mêmes qu'en semaine 1.

☐ A

☐ C

☐ B

Date

Variantes choisies / charge

Note ou raison de la séance manquée

Semaine 3

par ex. mardi · jeudi · samedi

Séance A	Séance A · une petite progression
Séance C · facultative	30–45 min d'endurance familière à faible intensité
Séance B	Séance B · une petite progression
Point central de la semaine	Conservez le volume de la semaine 2. Dans A et B, ne modifiez les répétitions, la charge, l'amplitude ou le temps de maintien que pour un seul exercice.

☐ A

☐ C

☐ B

Date

Variantes choisies / charge

Note ou raison de la séance manquée

Semaine 4

Adaptez les séances au jour du voyage et à votre récupération habituelle

Séance A	Séance A · 2 séries
Séance C · facultative	Marche détendue facultative ; pas de nouvelle séance d'endurance
Séance B	Séance B · 2 séries ou à supprimer
Point central de la semaine	Utilisez uniquement des variantes connues. Fin de séance : 1 tour. Pas de sauts, d'intervalles, de tests maximaux ni de séances de rattrapage. Supprimez B si vous ne pouvez pas conserver votre délai de récupération habituel avant le voyage.

☐ A

☐ C

☐ B

Date

Variantes choisies / charge

Note ou raison de la séance manquée

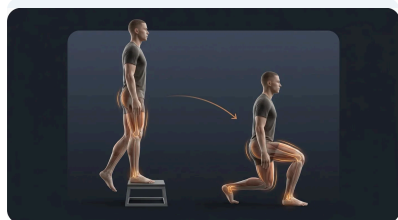
Avant A et B : 6 minutes sans sauts

Suivez tranquillement les cinq étapes. Pour le premier exercice principal, faites aussi une série d'essai avec une amplitude moindre ; elle ne compte pas comme une série de travail.

60 s	Marche active Posez tout le pied au sol et laissez vos bras accompagner le mouvement.
8 rép.	Squat vers une marche Touchez légèrement la marche puis relevez-vous. Les genoux et les pieds restent dans la même direction.
6 de chaque côté	Fente arrière peu profonde Posez brièvement un pied derrière vous puis revenez de façon contrôlée en position debout.
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 deux talons puis redescendez-les complètement.

Séance A : renforcement avec mouvements contrôlés

Terminez toutes les séries d'un exercice avant de passer au suivant. Commencez par les exercices principaux, lorsque votre équilibre et votre concentration sont encore disponibles. Arrêtez chaque série avant une dégradation visible de la position, de l'amplitude, du tempo ou de l'équilibre.



Exercice 1

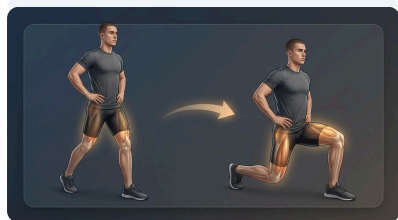
Step-down excentrique

Volume Semaine 1/4 : 2 × 6 de chaque côté · Semaine 2/3 : 3 × 6 · descente sur 3 s

Repos 60–75 secondes après les deux côtés.

À surveiller: Placez tout le pied sur la marche. Abaissez le talon de la jambe libre pendant trois secondes 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.



Exercice 2

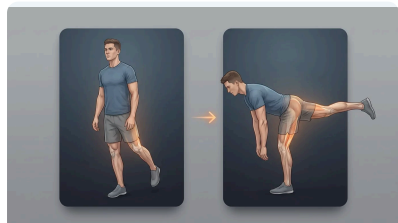
Fente avant

Volume Semaine 1/4 : 2 × 8 de chaque côté · Semaine 2/3 : 3 × 8

Repos 60–75 secondes après les deux côtés.

À surveiller: Avancez suffisamment le pied, descendez calmement puis repoussez-vous par tout le pied avant. Le genou et les orteils restent dans la même direction.

Plus facile: Restez en position décalée, tenez-vous et déplacez-vous seulement de haut en bas.



Exercice 3

Soulevé de terre roumain à une jambe

Volume Semaine 1/4 : 2 × 8 de chaque côté · Semaine 2/3 : 3 × 8

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. Le genou d'appui reste légèrement fléchi.

Plus facile: Touchez le mur d'une main ou posez les orteils du pied libre derrière vous.

Séance A : renforcement avec mouvements contrôlés



Exercice 4

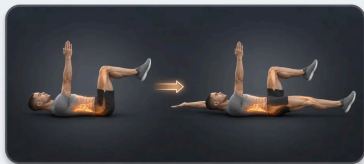
Élévations des mollets

Volume 2 × 12 répétitions

Repos 45 secondes.

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

Plus facile: Tenez-vous au mur et réduisez la hauteur.



Exercice 5

Dead bug

Volume 2 × 6 de chaque côté

Repos 45 secondes.

À surveiller: Gardez le bas du dos immobile contre le sol. Tendez lentement le bras et la jambe opposée en continuant de respirer. Le mouvement s'arrête avant que votre dos ne se soulève.

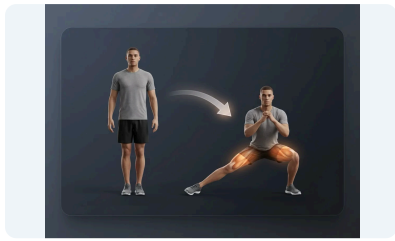
Plus facile: Touchez le sol uniquement avec le talon ou ne bougez d'abord que les jambes.

Arrêtez une série quand la répétition se dégrade

Arrêtez la série avant que votre position, votre amplitude, votre tempo ou votre équilibre ne se dégradent visiblement, ou que vous ne puissiez plus respirer librement. Réduisez l'amplitude, utilisez la variante plus facile ou arrêtez le bloc. Cette règle décrit uniquement la qualité d'exécution ; elle n'évalue ni la douleur, ni les blessures, ni les symptômes médicaux.

Séance B : contrôle latéral et endurance musculaire

Ici aussi, les trois exercices les plus exigeants sur le plan de la coordination viennent en premier. Les pas latéraux et la chaise contre le mur forment la courte fin de séance, pas le début.



Exercice 1

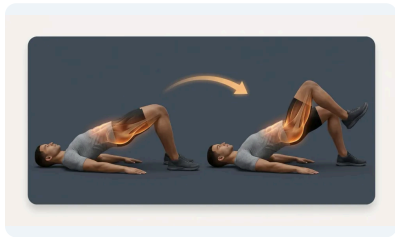
Fente latérale

Volume Semaine 1/4 : 2 × 8 de chaque côté · Semaine 2/3 : 3 × 8

Repos 60 secondes après les deux côtés.

À surveiller: Poussez le bassin vers l'arrière au-dessus d'une jambe pendant que l'autre pied reste au sol. 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.



Exercice 2

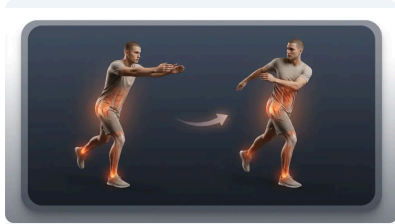
Marche en pont fessier

Volume Semaine 1/4 : 2 × 8 de chaque côté · Semaine 2/3 : 3 × 8

Repos 60 secondes.

À surveiller: Relevez le bassin. Ne décollez un pied que suffisamment pour que le bassin ne s'abaisse ni ne bascule sur le côté. Alternez lentement.

Plus facile: Gardez les deux pieds au sol et faites 10 ponts fessiers classiques.



Exercice 3

Équilibre sur une jambe avec rotation du buste

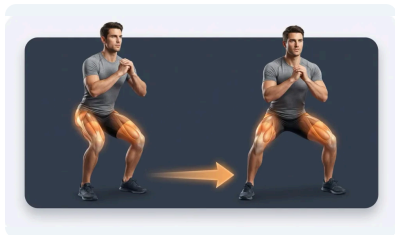
Volume Semaine 1/4 : 2 séries · Semaine 2/3 : 3 séries · 5 rotations à droite et à gauche par jambe d'appui

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. Le genou et le pied restent dans la même direction.

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

Séance B : contrôle latéral et endurance musculaire



Exercice 4

Pas latéraux en demi-squat

Volume Semaine 1/4 : 1 tour · Semaine 2/3 : 2 tours · 8 pas dans chaque direction

Repos 30 secondes, puis passez à la chaise contre le mur.

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

Plus facile: Tenez-vous plus droit et faites des pas plus petits.



Exercice 5

Chaise contre le mur

Volume Semaine 1/4 : 1 × 20–40 s · Semaine 2/3 : 2 × 20–40 s

Repos 75 secondes ; le deuxième tour commence ensuite.

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

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

Séance C : l'endurance à faible intensité doit le rester

Choisissez une activité que vous connaissez déjà : vélo, marche active, randonnée, rameur ou course à pied si elle fait déjà partie de votre entraînement. Vous devez pouvoir parler en phrases complètes. Si vous ne pouvez plus dire que de courts groupes de mots, réduisez l'allure ou la résistance. Le plan ne comprend volontairement ni zone de fréquence cardiaque ni intervalles.

Semaine 3 : une variable par séance

Le nombre de séries reste le même qu'en semaine 2. Dans la séance A, choisissez exactement un exercice principal et, dans la séance B, exactement un exercice pour une petite modification. Le reste ne change pas.

1 Ajouter une répétition

Ajoutez une répétition par côté à un exercice, sans modifier les autres exercices.

2 Ajouter un peu de charge

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

3 Augmenter l'amplitude

Augmentez la hauteur de la marche ou la profondeur seulement dans la mesure où le bassin, le genou et le pied restent stables.

4 Tenir cinq secondes de plus

Prolongez uniquement la chaise contre le mur. Le mouvement s'arrête toujours avant la perte de position.

Si vous manquez une séance

Le calendrier doit encore fonctionner après une semaine chargée. Suivez donc cet ordre :

1 Ne doublez pas

Ne rattrapez pas A ou B le lendemain si cela place deux séances de renforcement l'une à la suite de l'autre.

2 Supprimez d'abord ce qui est facultatif

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

3 Ne tassez pas le calendrier

S'il ne reste que quelques jours avant le voyage, la séance manquée est supprimée. Ne l'empilez pas dans la semaine 4.

4 Gardez une note

Notez quelle séance a été manquée. C'est plus utile que de réécrire le calendrier après coup pour qu'il paraisse respecté.

Comptez aussi le reste de votre entraînement

La course à pied, le vélo, les randonnées en montagne, les sports d'équipe et les autres entraînements des jambes sollicitent la même semaine. Si vous faites déjà deux séances pour le bas du corps, remplacez-les par A et B ou gardez votre programme habituel. N'ajoutez pas automatiquement ce plan par-dessus. Une adaptation individuelle peut aussi vouloir dire reprendre moins d'éléments de ce modèle.

Semaine 4 : arrivez avec des mouvements connus plutôt que de tester votre forme

Répétez des mouvements connus avec deux séries d'exercices principaux et un tour de fin de séance. N'ajoutez ni nouvel exercice, ni série de sauts, ni test d'intervalles. Si la deuxième séance de renforcement réduit votre délai de récupération habituel avant le voyage, supprimez-la. La semaine 4 est volontairement plus légère. Nous avons choisi ce volume pour ce plan ; les études sur l'affûtage portent sur d'autres athlètes et d'autres programmes.

Ce que les sources étayent et ce qui reste un choix de programmation

- La recherche sur le ski alpin décrit un travail répété des membres inférieurs associé à un contrôle technique continu. La revue porte principalement sur le ski de compétition ; la petite étude de Koller et ses collègues a examiné 24 skieurs amateurs sains et en forme après quatre heures de ski.
- [1] [2]
- La revue de l'ACSM étaye le renforcement progressif pour la force, l'endurance musculaire locale, l'équilibre et la fonction physique chez des adultes en bonne santé. Les interventions incluses duraient au moins six semaines. Elle ne confirme donc ni une préparation complète sur quatre semaines, ni ce plan précis.
- [3]
- La force et l'endurance peuvent être combinées dans un même programme, sans qu'il en découle un ordre hebdomadaire universel. S'entraîner jusqu'à l'échec musculaire momentané n'est pas une règle nécessaire. La recherche sur l'échauffement étaye les mouvements préparatoires, mais n'a pas étudié ces six minutes.
- [4] [5] [6]
- Aucune source n'étudie ce calendrier, les deux séances, les répétitions, les temps de repos, la progression, les règles en cas d'absence ou la réduction de la semaine 4. La recherche sur l'affûtage chez les athlètes de compétition et la sélection d'exercices de la Suva n'apportent pas non plus de confirmation directe. Ces éléments relèvent d'une programmation éditoriale.
- [7] [8]

Discutez des changements avec le coach IA

Dans SlopeReady, vous pouvez demander au coach IA comment ce modèle s'intègre à votre plan enregistré. Pour cela, il peut utiliser votre profil, le plan confirmé, les derniers résumés d'entraînement et les signaux de récupération disponibles dans Apple Health.

Le coach peut proposer de déplacer ou de raccourcir une séance, ou de remplacer un exercice du catalogue. Vous voyez un changement durable avant de le confirmer. Le coach n'observe pas votre exécution et ne connaît que le contexte disponible dans l'application.

SlopeReady lit les données Apple Health que vous autorisez afin d'analyser votre situation et de vous aider avec votre plan. L'application n'écrit aucune donnée dans Apple Health, ne lance pas de séance d'entraînement en direct et n'enregistre ni séances, ni fréquence cardiaque en direct, ni tracés GPS.

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

Sources

1. [Turnbull, Kilding et Keogh \(2009\) : physiologie du ski alpin](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [Koller et al. \(2015\) : force excentrique après quatre heures de ski de loisir](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [American College of Sports Medicine \(2026\) : entraînement en force chez les adultes en bonne santé](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [Grgic et al. \(2022\) : entraînement jusqu'à l'échec musculaire](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [Huiberts et al. \(2024\) : entraînement combiné en force et endurance](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [Fradkin, Zazryn et Smoliga \(2010\) : échauffement et performance physique](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [Bosquet et al. \(2007\) : affûtage chez les athlètes de compétition](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [Suva : exercices de fitness pour les sports d'hiver](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

9. [Conditions d'utilisation de SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

10. [Confidentialité de SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Mis à jour	2026-08-13
Auteur	Rédaction SlopeReady
Note de révision	Révisé le 13 août 2026 : calendrier sur quatre semaines, progression explicite en semaine 2, critère d'arrêt fondé sur des signes visibles, lien pour choisir les exercices et champs PDF agrandis.