

Jambes et ski : une séance complète pour l'endurance de force et le contrôle

Suivez la séance dans l'ordre. Commencez par la descente contrôlée et le travail unilatéral, puis terminez par les déplacements latéraux, les mollets et un maintien isométrique court.

La séance en bref

La version standard dure environ 42 à 47 minutes : 6 minutes d'échauffement, trois exercices principaux de trois séries, puis deux tours comprenant fente latérale, élévation du mollet sur une jambe et chaise au mur. Pour une première séance, utilisez la version de 25 à 30 minutes avec deux séries principales et un seul tour final.

Première séance : 25 à 30 minutes

1. Conservez les 6 minutes d'échauffement.

3. Faites un seul tour du bloc B et tenez la chaise 20 secondes.

2. Faites deux séries au lieu de trois pour chaque exercice du bloc A.

4. N'ajoutez aucune charge. Notez l'exercice dont le contrôle s'est dégradé en premier.

Ce qu'il vous faut avant de commencer

Préparez le matériel avant l'échauffement. Pour la marche, la stabilité compte davantage que la hauteur.

1	Marche basse Une marche ou une plateforme stable d'environ 10 à 20 centimètres, qui ne bascule pas et ne glisse pas.	2	Appui Un mur, une rambarde ou le dossier d'une chaise lourde pour les exercices sur une jambe.
3	Minuteur Réglez 30, 60 et 75 secondes. Les temps de repos font partie de la séance.	4	Charge facultative Un sac à dos ou deux haltères. Ajoutez-les seulement lorsque la version au poids du corps reste maîtrisée.

Pourquoi cet ordre

Le travail contrôlé le plus exigeant vient en premier. Le circuit court commence après les répétitions qui demandent le plus de précision.

6 min	S'échauffer	Faire monter progressivement la température et répéter les mouvements sans charge.
8–9 min	Contrôler la descente	Effectuer les descentes de marche à tempo fixe tant que l'équilibre est frais.
14–16 min	Renforcer une jambe à la fois	Faire les fentes avant et les soulevés de terre roumains sur une jambe en séries séparées.
10–12 min	Ajouter l'endurance de force	Enchaîner travail latéral, mollets et chaise au mur pendant deux tours réguliers.
2–3 min	Terminer	Marcher tranquillement et noter une observation utile.

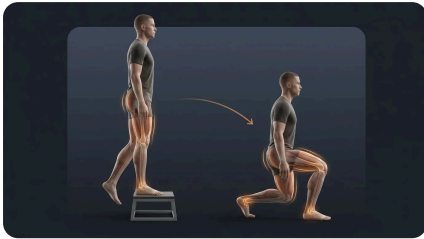
Échauffement : 6 minutes, sans saut

Choisissez une amplitude que vous contrôlez sans compensation. À la fin, vous devez avoir plus chaud tout en pouvant parler normalement.

60 s	Marche dynamique	Posez tout le pied et laissez les bras accompagner le mouvement.
8 répétitions	Squat vers la marche	Effleurez la marche avec les fesses, puis relevez-vous. Gardez les genoux dans l'axe des pieds.
6 de chaque côté	Fente arrière	Reculez brièvement un pied, puis revenez debout. Gardez une faible amplitude.
8 répétitions	Charnière de hanches à deux jambes	Repoussez le bassin, gardez le dos long, puis redressez-vous à partir des hanches.
8 répétitions	Élévation des mollets	Montez les deux talons sans à-coup, puis redescendez complètement.

Bloc A : la force contrôlée d'abord

Terminez toutes les séries d'un exercice avant de passer au suivant. Ce bloc n'est pas un circuit. Choisissez une amplitude qui vous permet de conserver la même qualité jusqu'à la dernière répétition, avec environ deux répétitions propres en réserve.



Exercice 1 · 3 × 6 de chaque côté · descente de 3 s

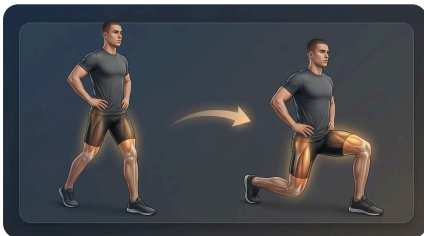
Descente excentrique d'une marche

Muscles et fonction: Quadriceps, fessiers et contrôle du bassin, du genou et du pied

Points de vigilance: Gardez tout le pied sur la marche. Descendez le talon libre vers le sol pendant trois secondes, puis remontez sans élan. Le bassin et le pied d'appui restent stables.

Repos: 60 à 75 secondes après les deux côtés.

Version plus facile: Utilisez une marche plus basse, touchez un appui ou réduisez l'amplitude.



Exercice 2 · 3 × 8 de chaque côté

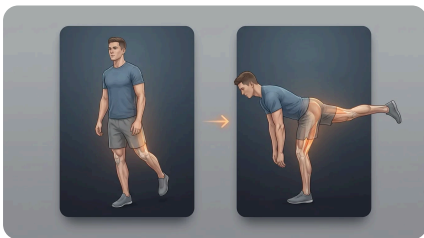
Fente avant

Muscles et fonction: Quadriceps, fessiers, adducteurs et stabilité unilatérale

Points de vigilance: Avancez suffisamment le pied, descendez sans à-coup et repoussez le sol avec tout le pied avant. Le genou suit la direction des orteils.

Repos: 60 à 75 secondes après les deux côtés.

Version plus facile: Restez en position décalée, tenez un appui et montez puis descendez sur place.



Exercice 3 · 3 × 8 de chaque côté

Soulevé de terre roumain sur une jambe

Muscles et fonction: Fessiers, ischio-jambiers, pied et contrôle du bassin

Points de vigilance: Repoussez le bassin pendant que la jambe libre part vers l'arrière. Arrêtez avant que le dos ou le bassin ne pivote. Gardez le genou d'appui légèrement fléchi.

Repos: 60 à 75 secondes après les deux côtés.

Version plus facile: Touchez un mur d'une main ou posez les orteils du pied libre derrière vous.

Bloc B : travail latéral, mollets et maintien

Enchaînez les trois exercices. Reposez-vous 30 secondes entre eux et 75 secondes après la chaise au mur, puis faites un second tour. La chaise développe l'endurance de force locale ; elle ne reproduit pas une descente à ski.



Exercice 4 · 2 × 8 de chaque côté

Fente latérale

Muscles et fonction: Quadriceps, fessiers, adducteurs et déplacement latéral

Points de vigilance: Repoussez le bassin au-dessus d'une jambe en gardant l'autre pied au sol. Revenez au centre en poussant avec tout le pied d'appui.

Repos: 30 secondes, puis passez aux mollets.

Version plus facile: Réduisez la longueur du pas et la profondeur, ou utilisez un appui.



Exercice 5 · 2 × 10–12 de chaque côté

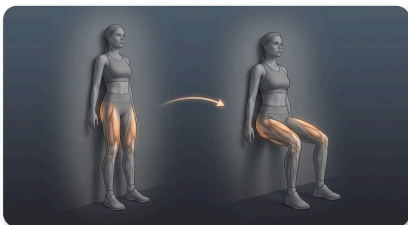
Élévation du mollet sur une jambe

Muscles et fonction: Mollet, pied et cheville

Points de vigilance: Poussez régulièrement dans l'avant-pied, montez le talon sans à-coup et redescendez complètement. L'appui sert uniquement à l'équilibre.

Repos: 30 secondes, puis passez à la chaise au mur.

Version plus facile: Utilisez les deux jambes ou réduisez la hauteur.



Exercice 6 · 2 × 20–40 secondes

Chaise au mur

Muscles et fonction: Endurance de force isométrique des quadriceps et des fessiers

Points de vigilance: Choisissez une hauteur où les pieds et les genoux restent stables et où vous continuez à respirer. Arrêtez avant de devoir pousser sur les cuisses avec les mains.

Repos: 75 secondes, puis commencez le second tour.

Version plus facile: Restez plus haut contre le mur ou tenez seulement 15 à 20 secondes.

Première séance : 25 à 30 minutes

Utilisez cette version courte pour trouver la bonne hauteur de marche, la bonne amplitude et les variantes adaptées.

1. Conservez les 6 minutes d'échauffement.
2. Faites deux séries au lieu de trois pour chaque exercice du bloc A.
3. Faites un seul tour du bloc B et tenez la chaise 20 secondes.
4. N'ajoutez aucune charge. Notez l'exercice dont le contrôle s'est dégradé en premier.

Modifiez un seul paramètre par séance

Si toutes les séries restent maîtrisées, choisissez une seule modification pour la séance suivante. Gardez les autres paramètres identiques.

1	Ajouter une répétition	Ajoutez une répétition de chaque côté à la descente de marche, à la fente ou au soulevé de terre roumain.
2	Ajouter une petite charge	Utilisez un sac léger ou de petits haltères. Gardez le même nombre de séries et de répétitions.
3	Augmenter l'amplitude	Rehaussez la marche ou descendez davantage uniquement si le bassin, le genou et le pied restent maîtrisés.
4	Tenir cinq secondes de plus	Prolongez seulement la chaise au mur et arrêtez avant que la technique ne se dégrade.
5	Ajouter une série ou un tour	Augmentez soit un exercice principal, soit le circuit final, sans allonger toute la séance d'un coup.

À quelle fréquence utiliser cette séance

Comptez chaque autre séance du bas du corps dans votre charge hebdomadaire. Cette séance est une trame, pas un ajout automatique à empiler sur votre programme.

Vous entraînez déjà vos jambes	Utilisez cette séance une fois par semaine ou remplacez une séance jambes comparable.
C'est votre principal travail des jambes	Jusqu'à deux séances non consécutives constituent une option générale. Ne faites progresser qu'une des deux à la fois.

Arrêtez la série quand la répétition se désorganise

Arrêtez lorsque vous ne contrôlez plus la position, l'amplitude, le tempo, l'équilibre ou une respiration normale. Réduisez l'amplitude, passez à la variante facile ou terminez le bloc. Cette règle n'évalue ni douleur, ni blessure, ni symptôme médical.

Terminez par une note exploitable

Marchez tranquillement pendant 2 à 3 minutes. Notez ensuite l'exercice, la variante et la dernière série maîtrisée. Ces informations aideront davantage le prochain ajustement que l'intensité de la brûlure dans les jambes.

Cette séance est un exemple général destiné aux adultes en bonne santé qui connaissent les mouvements de base en renforcement musculaire. Elle ne tient pas compte de votre expérience, de votre charge hebdomadaire ni de votre situation médicale.

Ce que les données étayent et ce qui reste un choix éditorial

- Le ski alpin sollicite de façon répétée les muscles des membres inférieurs. De petites études menées chez des skieurs de loisir décrivent une évolution de l'activité musculaire au fil de la journée et une baisse de certaines mesures de force excentrique après plusieurs heures. Elles ne désignent aucun exercice idéal.
- [1] [2] [3]
- Chez des skieurs de compétition, une force critique plus élevée était associée à plusieurs mesures de performance. Cette étude transversale montre une association, sans établir de causalité ni de valeurs cibles pour les skieurs de loisir.
- [4]
- Les données générales sur le renforcement progressif étayent des gains de force, d'endurance musculaire locale et d'équilibre chez les adultes en bonne santé. Aller jusqu'à l'échec musculaire momentané n'est pas systématiquement nécessaire. Les travaux sur l'échauffement soutiennent un mouvement préparatoire avant l'effort.
- [5] [6] [7]
- Aucune source n'a testé ces six exercices précis, leur ordre, leurs pauses et leurs répétitions comme séance de ski. Cette composition est une proposition éditoriale ; Ski Austria a servi de comparaison supplémentaire pour des familles d'exercices accessibles.
- [8]

Discutez de l'ajustement avec le coach IA

Dans SlopeReady, vous pouvez demander au coach IA où placer cette séance dans votre programme enregistré. Il peut utiliser comme contexte votre profil, le programme confirmé, les résumés récents et les indicateurs de récupération disponibles dans Apple Health.

Le coach peut proposer de déplacer ou raccourcir la séance, ou de remplacer un exercice par une option adaptée du catalogue. Vous voyez toute modification durable avant de la confirmer. Le coach n'observe pas vos mouvements et ne connaît que le contexte disponible dans l'application.

SlopeReady lit les données Apple Health que vous autorisez afin de les analyser et de vous aider à gérer le programme. L'application n'écrit rien dans Apple Health, ne lance pas de séance en direct et n'enregistre ni entraînement, ni fréquence cardiaque en direct, ni trace GPS.

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

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. [Hermann et al. \(2023\) : fatigue musculaire au cours d'une journée de ski](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
4. [Chollet et al. \(2026\) : force critique chez des skieurs alpins de compétition](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
5. [American College of Sports Medicine \(2026\) : renforcement chez les adultes en bonne santé](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
6. [Grgic et al. \(2022\) : entraînement jusqu'à l'échec musculaire](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
7. [Fradkin, Zazryn et Smoliga \(2010\) : échauffement et performance physique](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
8. [Ski Austria : en forme pour l'hiver](#)
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
9. [Conditions d'utilisation de SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
10. [Politique de confidentialité de SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Mise à jour	2026-08-12
Auteur	Rédaction SlopeReady
Note de révision	Nouvelle publication : séance jambes complète, ordre des exercices, volume, repos, six illustrations du catalogue, version découverte, progression, erreurs fréquentes, limites des données et fiche imprimable.

SlopeReady · Séance jambes pour le ski