

Programme de base pour le ski : 2 à 3 séances par semaine

Un exemple général à imprimer, avec renforcement, endurance, récupération et limites claires

Cette semaine est un exemple général d'organisation de l'entraînement, pas un programme individuel. Elle ne tient compte ni d'une douleur, ni de limites médicales, ni de votre expérience, de vos autres activités ou de votre récupération.

Semaine avec trois séances

Jour	Séance	Durée	Objectif
Lun	Renforcement A	35-45 min	Jambes, chaîne postérieure, mollets, tronc
Mer	Endurance facile	40-60 min	Allure régulière permettant de parler
Sam	Renforcement B	35-45 min	Hanches, équilibre, haut du dos
Autres jours	Repos / marche	20-40 min	Récupération sans séance obligatoire

Matériel nécessaire

Un tapis et un mur ou un dossier de chaise stable. Ce programme ne prévoit pas de charge supplémentaire.

Si vous n'avez que deux séances

Mardi : renforcement A complet. Samedi : 2 séries par exercice du renforcement B, puis 20-25 minutes de vélo, de course ou de marche rapide à allure facile.

Pourquoi cette structure

Renforcement et endurance offrent une base générale ; le ski sollicite aussi les jambes, l'équilibre et le contrôle du mouvement. ACSM, Huiberts, Turnbull, Koller et Suva n'ont pas testé cette série exacte ni son dosage.

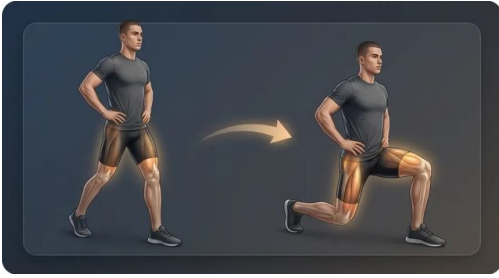
Avant le renforcement

Bougez facilement pendant 5 à 8 minutes. Faites ensuite une série d'essai pour chacun des deux premiers exercices, avec une amplitude réduite. Elle ne compte pas parmi les 3 séries de travail.

Version accessible

Avec un lecteur d'écran, consultez l'article HTML complet : slopeready.app/fr/learn/two-three-sessions-per-week.html

Renforcement A



Fente avant

Volume: 3 × 10 de chaque côté

Repos: 60 s

Travail principal: Extension du genou et poussée des fessiers

Technique: Descendez sans précipitation ; le genou avant suit les orteils.



Soulevé de terre roumain sur une jambe

Volume: 3 × 10 de chaque côté

Repos: 60 s

Travail principal: Extension de hanche et contrôle unipodal

Technique: Inclinez-vous depuis les hanches ; prenez appui avant que le dos s'arrondisse.



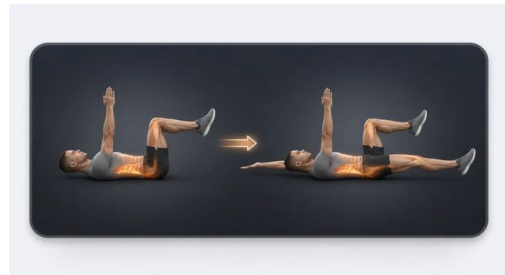
Élévation sur la pointe des pieds

Volume: 3 × 15

Repos: 45 s

Travail principal: Force des mollets et contrôle de la cheville

Technique: Montez, marquez une pause et redescendez lentement sans laisser les chevilles partir vers l'extérieur.



Dead bug

Volume: 3 × 8 de chaque côté

Repos: 45 s

Travail principal: Stabilité du tronc pendant le mouvement

Technique: Réduisez l'amplitude avant que le bas du dos se soulève.

Endurance facile

Choisissez une activité connue. Faites 40-60 minutes de vélo, ou 30-45 minutes de course facile si vous courez déjà sans gêne. Vous devez pouvoir parler en phrases complètes.

Renforcement B



Marche latérale en squat

Volume: 3 × 15 pas au total

Repos: 45 s

Travail principal: Contrôle latéral des jambes

Technique: Faites 8 pas dans un sens et 7 au retour ; inversez le départ à la série suivante.



Pont fessier avec marche

Volume: 3 × 10 de chaque côté

Repos: 60 s

Travail principal: Extension de hanche et stabilité du bassin

Technique: Ne levez un pied que si le bassin reste horizontal.



Équilibre sur une jambe avec rotation

Volume: 3 × 10 sur chaque jambe d'appui

Repos: 45 s

Travail principal: Équilibre avec rotation maîtrisée du buste

Technique: Sur chaque jambe d'appui, tournez 5 fois à gauche et 5 à droite.



Nageur au sol (Y-W)

Volume: 3 × 10 séquences Y-W complètes

Repos: 45 s

Travail principal: Contrôle des omoplates et haut du dos

Technique: Passez de Y à W et revenez sans hausser les épaules ni forcer le buste.

Récupération

Le repos est une option valable. Si cela vous fait du bien, ajoutez 20-40 minutes de marche facile ou 3-6 minutes de mobilité douce. N'en faites pas une nouvelle séance difficile.

Ajustez le programme avec le coach IA SlopeReady

Le coach peut utiliser votre profil, le programme enregistré, les séances récentes et les données de récupération disponibles dans Apple Health pour proposer un changement. Vous validez toute modification durable avant son application. Il ne voit ni votre technique, ni une douleur, ni vos chaussures de ski, ni les données manquantes, ni votre état médical complet.

Arrêter et demander de l'aide

Arrêtez l'exercice et consultez un médecin : Arrêtez en cas de douleur aiguë ou articulaire, d'engourdissement, de faiblesse répétée ou d'autres symptômes inhabituels. Un médecin peut évaluer les symptômes et l'effort adapté. Consultez un kinésithérapeute pour une douleur persistante ou une reprise, et un entraîneur pour la technique après bilan médical.

Appelez immédiatement le numéro d'urgence local : En cas de douleur ou pression thoracique soudaine ou persistante, d'essoufflement important, de perte de connaissance, de confusion ou si le manque d'air empêche de parler normalement. Sources : American Heart Association et MedlinePlus.