

Entraînement de ski à la maison : 30 minutes sans matériel de sport ni sauts

Dégagez un espace au sol de deux mètres sur deux, préparez un appui stable, un tapis ou une serviette, puis lancez le chronomètre. Vous n’avez besoin d’aucun matériel de sport particulier : ni poids, ni élastiques, ni sauts.

En bref

La version standard dure environ 27 à 30 minutes, pauses comprises : cinq minutes d’échauffement, deux tours pour les jambes et les hanches, puis deux tours pour l’équilibre, le tronc et les chevilles. Si vous découvrez ces exercices, commencez par un seul tour de chaque bloc.

Cette séance est un exemple général destiné aux adultes en bonne santé qui connaissent déjà les exercices de renforcement de base. Elle ne constitue pas une recommandation individuelle et ne tient pas compte de votre expérience du mouvement, de votre niveau de force, de votre charge hebdomadaire ni de votre situation personnelle.

Avant de commencer : espace, appui et chronomètre

Préparez tout avant de lancer le chronomètre. Ainsi, une pause reste une pause au lieu de devenir une recherche de mobilier.

1	Sol dégagé Environ 2 × 2 mètres, sans bord de tapis, jouet ni objet susceptible de glisser.	2	Appui stable Utilisez un mur ou le dossier d’une chaise lourde. Une chaise de bureau à roulettes ne convient pas.
3	Support au sol Prévoyez un tapis ou une serviette pliée pour le pont fessier alterné et le dead bug.	4	Chronomètre Réglez des intervalles de 30 et 60 secondes. Les pauses font partie de la séance.

Le déroulé des 30 minutes

Ces durées servent de repères. Des répétitions maîtrisées et des pauses complètes comptent davantage qu’une fin à la seconde près.

2 min	Préparation	Dégagez le sol, vérifiez la chaise et placez le tapis et le chronomètre à portée de main.
5 min	Échauffement	Marchez sur place et enchaînez cinq mouvements à un rythme tranquille.
9–10 min	Bloc A	Contrôle des jambes et des hanches, deux tours.
9–10 min	Bloc B	Équilibre, tronc et chevilles, deux tours.
2–3 min	Fin de séance	Marchez tranquillement, puis notez une observation.

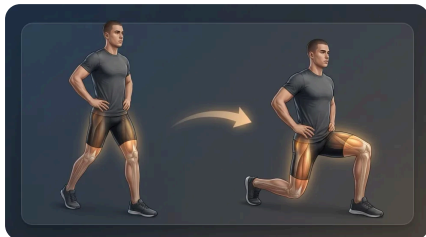
Échauffement : environ 5 minutes

Bougez sans vous presser. Après le dernier mouvement, vous devez vous sentir plus chaud tout en pouvant continuer chaque geste au rythme choisi.

60 s	Marche sur place	Posez tout le pied et laissez vos bras accompagner le mouvement.
8 rép.	Squats peu profonds	Fléchissez les genoux et les hanches sans dépasser l’amplitude où vos pieds et vos genoux restent stables.
6 de chaque côté	Transferts de poids latéraux	Déplacez le bassin d’une jambe à l’autre sans sautiller.
8 rép.	Montées sur la pointe des pieds	Montez les deux talons sans à-coup, puis redescendez lentement.
6 de chaque côté	Rotations du buste debout	Tournez la poitrine et les bras en gardant le bassin globalement orienté vers l’avant.

Bloc A : contrôler les jambes et les hanches

Effectuez les trois exercices dans l'ordre. Reposez-vous 30 secondes entre les exercices et 60 secondes après le troisième. Recommencez ensuite le bloc une fois.



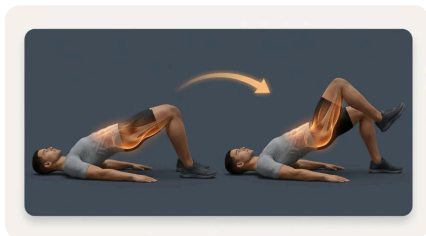
Exercice 1 · 8 de chaque côté

Fente avant

Zone ciblée: Avant de la cuisse, fessiers et alignement de la jambe

Repère technique: Avancez suffisamment le pied. Descendez sans à-coup, dirigez le genou avant vers les orteils et repoussez le sol avec tout le pied avant.

Variante plus facile: Tenez légèrement la chaise et réduisez l'amplitude.



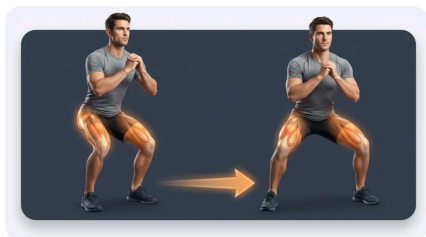
Exercice 2 · 8 de chaque côté

Pont fessier alterné

Zone ciblée: Fessiers, arrière des cuisses et contrôle du bassin

Repère technique: Levez le bassin. Décollez un pied seulement jusqu'au point où le bassin reste haut et horizontal. Alternez lentement.

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



Exercice 3 · 8 pas dans chaque sens

Pas latéraux en demi-squat

Zone ciblée: Côté des hanches, fessiers et cuisses

Repère technique: Restez dans un squat peu profond. Posez chaque pied avec précision et gardez les genoux orientés comme les orteils.

Variante plus facile: Remontez un peu et réduisez la longueur des pas.

Bloc B : équilibre, tronc et cheville

Enchaînez de nouveau trois exercices. Reposez-vous 30 secondes entre chaque exercice et 60 secondes après le tour. Faites deux tours au total.



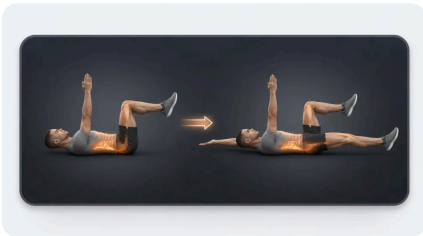
Exercice 4 · Pour chaque jambe d'appui : 5 rotations à droite et 5 à gauche

Équilibre sur une jambe avec rotation du buste

Zone ciblée: Pied, cheville, côté de la hanche et tronc

Repère technique: Fléchissez légèrement le genou d'appui. Tournez lentement la poitrine et revenez au centre. Le genou et le pied restent orientés dans la même direction.

Variante plus facile: Touchez le mur avec un doigt et réduisez la rotation.



Exercice 5 · 6 de chaque côté

Dead bug

Zone ciblée: Abdominaux et contrôle du bassin et de la cage thoracique

Repère technique: Gardez le bas du dos stable contre le sol. Tendez lentement le bras et la jambe opposés en continuant à respirer. Arrêtez avant que le dos se soulève.

Variante plus facile: Touchez seulement le sol avec le talon ou commencez par bouger uniquement les jambes.



Exercice 6 · 12 répétitions

Montée sur la pointe des pieds

Zone ciblée: Mollets, pieds et chevilles

Repère technique: Montez les deux talons sans à-coup, marquez une courte pause en haut et redescendez lentement. Ne laissez pas les chevilles partir vers l'extérieur.

Variante plus facile: Tenez le mur et réduisez la hauteur.

Pour votre première séance

Considérez ce premier passage comme un essai technique. Il n'a pas besoin de durer aussi longtemps que la version standard.

1. Faites un tour du bloc A et un tour du bloc B.
2. Passez à la variante plus facile dès qu'un exercice devient instable.
3. Conservez tout l'échauffement et 2 à 3 minutes de mouvement facile à la fin.
4. Notez quel exercice a perdu sa maîtrise en premier. Cette information sera plus utile qu'un temps record.

Comment faire progresser la séance

Commencez par la plus petite progression adaptée. N'ajoutez un troisième tour que plus tard, lorsque de petites modifications restent maîtrisées. Modifiez une seule variable par séance.

1	Petite progression : plus de répétitions	Ajoutez 1 à 2 répétitions : fentes, ponts et pas latéraux jusqu'à 10 ; rotations en équilibre jusqu'à 6 ; dead bugs jusqu'à 8 ; montées sur la pointe des pieds jusqu'à 15.
2	Ralentir la descente	Descendez en trois secondes sur la fente ou la montée sur la pointe des pieds. Gardez le même nombre de répétitions et de tours.
3	Progression plus tardive et plus importante : un troisième tour	Ajoutez un troisième tour au bloc A ou au bloc B, pas aux deux. Le volume de ce bloc augmente alors de 50 %. N'augmentez ni la vitesse ni les répétitions au cours de cette séance.

Où placer la séance dans votre semaine

Exemple général de semaine : prévoyez cette séance une ou deux fois à des jours non consécutifs. Si vous faites déjà un autre renforcement des jambes et des hanches, comptez-le dans votre charge hebdomadaire. N'ajoutez pas automatiquement cette séance en plus : ce n'est pas un programme d'entraînement individuel.

Une séance	Par exemple : séance à la maison le mercredi. Gardez vos activités d'endurance habituelles et votre récupération les autres jours.
Deux séances	Par exemple : la même séance le mardi et le samedi. Laissez plusieurs jours entre les deux et ne faites pas progresser les deux séances en même temps.

Arrêtez la série quand la maîtrise disparaît

Arrêtez la série si vous ne pouvez plus garder la position, l'amplitude ou le rythme, ou si vous retenez involontairement votre respiration. Prenez la variante plus facile, réduisez le mouvement ou terminez le bloc pour ce jour. Ces repères décrivent uniquement la qualité d'exécution. Ils ne permettent pas d'évaluer la cause d'une douleur ni votre état de santé ; cet article ne remplace pas une évaluation individuelle par un professionnel.

Les 2 à 3 dernières minutes

Marchez tranquillement dans la pièce ou sur place. Écrivez ensuite une phrase : quel exercice s'est dégradé en premier, et quelle variante plus facile a fonctionné ? Vous aurez ainsi un réglage concret pour la prochaine fois.

Pourquoi ces mouvements ont été retenus

- Les recherches sur le ski alpin, surtout en ski de compétition, montrent que la charge physique va de pair avec un contrôle technique continu. Chez 24 skieurs de loisir en bonne santé et en forme, certaines mesures de force excentrique étaient plus basses après quatre heures de ski, à l'arrière des deux cuisses et à l'avant d'une cuisse.
- [1] [2]
- La synthèse de l'ACSM appuie un travail de force progressif pour la fonction musculaire et l'équilibre chez les adultes en bonne santé, sans être propre au ski. La synthèse de Fradkin et ses collègues appuie le mouvement avant un effort physique, mais n'a pas évalué cette séquence précise de cinq minutes.
- [3] [4]
- Aucune source n'a évalué ces six exercices comme un seul programme : ni leur ordre, leurs répétitions et leurs pauses, ni cet échauffement précis de cinq minutes, la fin de séance, la fréquence hebdomadaire ou la progression. La séance est une proposition éditoriale ; Suva a servi uniquement à comparer des familles d'exercices accessibles pour les sports d'hiver.
- [5]

Discutez des adaptations avec le coach IA

Vous pouvez discuter de cette séance avec le coach IA de SlopeReady. Il peut s'appuyer sur votre profil, votre programme enregistré, vos dernières synthèses d'entraînement et les signaux de récupération disponibles dans Apple Health. Il peut par exemple proposer de déplacer ou de raccourcir la séance, ou de remplacer un exercice par un mouvement du catalogue.

Toute modification durable du programme vous est présentée avant validation. Le coach ne voit pas votre technique, ignore vos sensations pendant l'exercice et peut disposer de données incomplètes.

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

Fonctionnement du produit vérifié dans le code actuel de SlopeReady 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 après quatre heures de ski de loisir](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
3. [American College of Sports Medicine \(2026\) : renforcement chez les adultes en bonne santé](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
4. [Fradkin, Zazryn et Smoliga \(2010\) : échauffement et performance physique](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
5. [Suva : exercices de préparation aux sports d'hiver](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness Level 1
6. [Conditions d'utilisation de SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
7. [Politique de confidentialité de SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Mis à jour	2026-08-12
Auteur	Rédaction SlopeReady
Note de révision	Révision : précision sur l'équipement, public précisé, dose d'équilibre détaillée et limites renforcées pour les preuves, la progression, la semaine et la sécurité.