



Programme d'entraînement

2009 - 2010

Pré-saison



Programme d'entraînement 2009-2010

Entraînement pré-saison

Le programme d'entraînement d'automne a comme premier objectif de permettre aux jeunes athlètes de connaître et d'essayer différentes activités pour se préparer pour la saison de ski. **Notre mot clé est la diversité.** Ce programme d'entraînement spécifie sur quels aspects et quelles activités l'emphase sera mise à chaque semaine. Des capsules sur différents sujets seront intégrées à chaque entraînement pour parfaire les connaissances de chacun.

Cette saison, il y aura trois groupes distincts, soit le groupe des 10 ans et moins, le groupe des 11-14 ans celui des 15 ans et plus. (en fonction du nombre d'inscriptions)

En cas de fortes pluies (si faible pluie / bruine, l'entraînement a lieu quand même), l'entraînement aura toujours lieu pour les **13 ans et plus seulement.** L'entraînement pour les 12 ans et moins serait annulé. Pour confirmer si l'entraînement a lieu, un message sera mis à jour sur le site WEB et sur la boîte vocale du club 450-534-3448 **dès 8h00** le dimanche matin.

L'horaire pour cette saison sera de 9h45 à 12h15, à moins d'avis contraire. Veuillez prendre note que les entraînements du dimanche 27 septembre et du 15 novembre seulement seront de 10h30 à 14h30. Voir le détail de l'horaire aux dates spécifiques. L'horaire a été ajusté pour permettre de pouvoir tester tous les jeunes de 11 ans et plus.

Également, il y aura un groupe d'entraînement d'organisé les mercredis soirs à Longueuil (CEGEP) pour les 13 ans et plus. Cet entraînement est complémentaire aux entraînements du dimanche. L'horaire d'entraînement est de 18h45 à 20h00, du 30 septembre au 18 novembre et ce sont des entraînements intérieurs.

Semaine du 27 septembre 2009

(Exceptionnellement de 10h30 à 14h30)

- **11 ans et plus**
- Test physique à l'école la Chantignole de Bromont
- Horaire :
 - 11-12 ans **10h30 à 12h00**
 - 13 ans et plus **13h00 à 14h30**

Semaine du 4 octobre 2009

- **11 ans et plus** : Vélo de route sur la piste cyclable de Bromont
- Point de rencontre à la piste cyclable, sortie 78, direction Shefford, à environ 1 km de l'autoroute (un peu dépassé le camping vélo 2000)



Programme d'entraînement 2009-2010

Entraînement pré-saison

Semaine du 11 octobre 2009

- **Tout le club**
- Période d'échauffement et étirements
- 10 ans et moins : activités sportives + Activité technique reliée au ski
- 11 ans et plus : Musculation + puissance / endurance + Activité technique reliée au ski
- Entraînement de posture, de respiration et relaxation (YOGA)
- Période de retour au calme

Semaine du 18 octobre 2009

- **Tout le club**
 - **10 ans et moins** : activités sportives + randonnée en montagne
- Point de rencontre au Club de ski Bromont **à 9h30**

- **11 ans et plus** : Vélo de Cross-Country (possibilité de location pour ceux sans vélo seulement)
- Point de rencontre au Club de ski Bromont **à 9h45**

Semaine du 25 octobre 2009

- **11 ans et plus**
- Période d'échauffement et étirements
- Activités sportives + musculation + activités en montagne
- Entraînement de posture, de respiration et relaxation (YOGA)
- Période de retour au calme

Semaine du 1 novembre 2009

- **Tout le club** : Activité en Gymnase à l'école la Chantignole de Bromont
- Activités sportives + activités en gymnase
- Période de retour au calme

Semaine du 8 novembre 2009

- **Tout le club**
- Période d'échauffement et étirements
- Parcours à obstacle + activités en montagne
- Entraînement de posture, de respiration et relaxation (YOGA)
- Période de retour au calme

Semaine du 15 novembre 2009

(Exceptionnellement de 10h30 à 14h30)

- **11 ans et plus**
- Test physique à l'école la Chantignole de Bromont
- Horaire :
 - 11-14 ans **10h30 à 12h00**
 - 15 ans et plus **13h00 à 14h30**

Exemples d'exercices

Coordination

- Pivot avec 4 cônes
- Coordonner bras et jambe
- Aki
- Slalom
- Jeux de pieds avec cerceaux
- Voler la balle à l'autre
- Attraper la balle avant le 2e bond
- Marelle
- Carré magique (avec chiffre et couleur)
- Sauts variés
- Passer dans une forêt de bambous
- Éviter que les ballons touchent au sol
- Kick du ballon après un bond
- Corde à danser

Équilibre

- Poutre variée
- Chassé-croisé
- Exercices sur la pointe des pieds
- Combat d'équilibre pied à pied

Endurance aérobie

- Step
- Slalom
- Course
- Parcours à obstacles
- Saut
- Course skip

Force endurance

- Chaise
- Set-up
- Push-up
- Gainage
- Step
- Dip
- Lever de poids (bras)
- Lever de poids (jambes)
- Position de downhill
- Slalom avec résistance

Jeux

- Soccer
- Gardien-voleur
- Bottine-lame
- Tag ballon
- Mur chinois
- Football
- Jeux de rapidité en cercle

Activités

- Duel
- Parcours à obstacles
- Montée la montagne
- Gymnase (intérieur en cas de pluie)
- Activité spéciale

Définition de termes techniques reliés à l'entraînement pré-saison (dryland)

Les qualités musculaires :

La force endurance est la capacité qu'a l'organisme de résister à la fatigue pour un effort de longue durée (Harre, 1976). En ski alpin, il est important d'avoir une bonne force endurance pour pouvoir être capable de supporter des charges allant parfois jusqu'à 3G (trois fois le poids de son corps), et ce, tout au long d'un parcours.

La force endurance sera donc entraînée à chacune des séances de « dryland ». Ce sera un entraînement de musculation de type organique (utilisant le poids du corps).

Les filières énergétiques :

L'endurance aérobie est la qualité fonctionnelle qui permet à l'athlète de fournir, dans des conditions aérobies, des efforts de longue durée à des intensités sous-maximales sans fatigue excessive et durant lesquelles de grandes masses musculaires sont sollicitées (A.C.E., 1989). L'endurance aérobie se divise en deux catégories, soit la *puissance aérobie maximale* et la *capacité aérobie*. L'entraînement de l'endurance aérobie est la base de tous les entraînements. C'est grâce à cette qualité que l'athlète sera capable de supporter des charges d'entraînement imposantes (plusieurs journées complètes de ski alpin) en étant capable de bien récupérer, de façon rapide (12 heures). C'est aussi grâce à cette qualité que l'athlète sera capable de récupérer rapidement (quelques minutes) d'un travail fait en acide lactique.

La capacité aérobie est de l'endurance de moyenne et de longue durée, soit de 10 à 90 minutes (moyenne) et de 90 minutes et plus (longue). La *puissance aérobie maximale (PAM)* est de l'endurance de courte durée, soit de 2 à 10 minutes.

La *vitesse* est la qualité qui permet à l'athlète d'exécuter des mouvements le plus rapidement possible dans des conditions anaérobies (A.C.E., 1989). Cette qualité permettra une meilleure amélioration de l'endurance vitesse.

L'endurance vitesse est la qualité qui permet à l'athlète de maintenir une vitesse élevée (près du niveau maximal) le plus longtemps possible (A.C.E., 1989). En ski alpin, c'est cette qualité qui est la plus importante, mais elle ne peut être travaillée que si la capacité aérobie, la PAM et la vitesse ont été travaillées auparavant. Les entraînements en endurance vitesse sont très exigeants physiquement car ils s'exécutent en puissance anaérobie lactique.

L'endurance vitesse 1 : 10 à 20 secondes (capacité anaérobie alactique)

L'endurance vitesse 2 : 20 à 60 secondes (puissance anaérobie lactique)
L'endurance vitesse 2 est très importante lors de la pratique du ski alpin. Une compétition de ski alpin consiste à exécuter deux descentes, à environ 2 à 3 heures d'intervalle, d'une durée d'environ 45 à 60 secondes chacune. Cette qualité est donc l'une des plus importantes pour les jeunes skieurs de 14 ans et moins.

L'endurance vitesse 3 : 45-120 secondes (capacité anaérobie lactique) : important pour les jeunes de 15 ans et plus.

L'ordre de l'entraînement des filières énergétiques se fera de façon progressive tout au long du « dryland ». Ce ne sera donc pas toutes les qualités qui seront travaillées à chaque semaine, mais plutôt une progression de l'entraînement dans le temps.

L'ordre dans lequel les filières énergétiques seront entraînées est donc la suivante :

1. Capacité aérobie
2. Puissance aérobie maximale (PAM)
3. Vitesse
4. Endurance vitesse 1
5. Endurance vitesse 2



Programme d'entraînement 2009-2010

Entraînement pré-saison

IMPORTANT

Veillez respecter tous ces points pour participer à l'entraînement.

1. Déjeuner **au moins** 1 heure avant l'entraînement.
2. Espadrilles de sport (**pas de soulier de skate**).
3. Linge confortable selon la température (**pas de jeans**).
4. Linge que vous êtes prêt à salir.
5. Gourde d'eau.
6. Imperméable si pluvieux (nous pouvons faire l'entraînement à l'extérieur quand même).
7. Sac à dos si nécessaire (pour la gourde et le surplus de linge).
8. Arriver au moins 10 minutes plus tôt que le début de l'entraînement.
9. Veillez avertir les entraîneurs à l'avance si vous devez quitter plus tôt.

Ce programme d'entraînement a été préparé par :

- Ian Goudreault (*Entraîneur chef, FESC¹ III, AMSC² III, B. Sc. Kinésiologie³*)
- Ugo Catudal (*Entraîneur, FESC III, AMSC II*)
- Jonathan Houle (*Entraîneur, FESC III, AMSC II*)

¹ Fédération des Entraîneurs de Ski du Canada.

² Alliance des Moniteurs de Ski du Canada.

³ Le kinésiologue évalue la capacité physique, analyse le mouvement et prescrit des programmes d'activités physiques adaptés à des fins récréatives, de prévention et de réadaptation ou de recherche de performance de haut niveau.