

Quelques notions sur l'entraînement d'un cadet

L'entraînement d'un skieur de fond ne doit pas être réduit aux seuls mois d'hiver ; au contraire il doit s'inscrire dans une logique de progression sur l'année entière, afin d'atteindre un état de forme optimal à l'approche de la saison de ski.

Pour une année, c'est normalement :

- entre 300 et 350 heures d'entraînement pour un cadet 1 garçon et entre 250 et 275 pour une cadette 1 fille.
- entre 350 et 400 heures d'entraînement pour un cadet 2 garçon et entre 275 et 300 pour une cadette 2 fille.

Répartition des heures sur l'année

Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Total
16	24	41	48	37	41	44	44	29	29	29	19	400
14	21	36	42	32	36	38	38	25	25	25	18	350
12	18	31	36	27	31	33	33	22	22	22	15	300
12	17	26	33	25	28	29	29	21	21	21	15	275
10	15	26	30	22	26	27	27	19	19	19	13	250

Petit tableau pour vous donner une idée du volume nécessaire d'entraînement, si vous souhaitez être compétitif l'hiver, mais aussi pour vous sensibiliser sur **l'importance de la tenue d'un carnet d'entraînement** !!! Vous pourrez voir chaque mois si vous êtes sur une bonne moyenne. Il est important de **respecter une progression logique au fil des années**. Ne pas passer de 250h à 400h d'une année sur l'autre, votre corps ne comprendrait rien.

Maintenant, comment répartir ces heures dans le mois ?

- 1 mois = 4 semaines (ça va jusque là ?).
- 4 semaines = 36h d'entraînement (exemple du mois de juillet pour la ligne 350h).

Le mieux ce n'est pas de diviser en 4 et de tout le temps faire les mêmes semaines, mais plutôt de faire : 2 semaines sensiblement identiques, 1 semaine avec plus d'heures et 1 quatrième plus tranquille.

Comment répartir ces heures dans la semaine, pendant les vacances d'été ?

	Semaine 1 (stage)	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
L	C à P 1h + SR 2h	Repos	C à P 1h	Vélo 1h30
M	Vélo 2h30 + RM 1h30	Marche 3h	Marche 3h	Marche 3h
M	SR 2h + Sport-co 1h	Repos	C à P 1h + RM 30'	C à P 1h + RM 30'
J	SR (biathlon) 2h + ...1h	Roller/SR 1h	Vélo 1h30	SR 1h30
V	Repos	vélo 1h30	Roller/SR 30'+RM 30'	C à P 30'+RM 30'
S	Repos	Repos	Repos	Repos
D	C à P 1h	Repos	Repos	Repos
Total	14h	5h30	8h	8h30

C à P : course à pied

SR : ski roue

RM : renforcement musculaire

Ce tableau est un **exemple** !!! A vous de vous organiser avec votre emploi du temps et les entraînements du club. Libre à vous de varier autant que possible les moyens d'entraînements. Les étirements ne sont pas compris dans les heures d'entraînement, ils sont en revanche **indispensables** !!!! Ce n'est pas obligatoire de respecter à la lettre le nombre d'heures, ce programme doit juste vous sensibiliser sur le fait qu'il **ya un volume d'entraînement à réaliser tout au long de l'année, si vous voulez faire du mieux possible cet hiver**. Mises à part les marches, toutes les séances peuvent se faire soit le matin, soit en soirée ; ce qui vous laisse libre tout le reste de la journée.

Quelques règles de base

- 🕒 90% des entraînements d'été doivent se faire en **DT1**, c'est-à-dire, à une allure normale à laquelle on ne doit pas être tout rouge et tout essoufflé ! **L'été on fait du « volume »**. Par contre, cela ne veut pas dire qu'il faut écarter un moyen d'entraînement (course à pied par ex.) parce que vous êtes essoufflés lorsque vous l'utilisez. Certaines premières séances sont difficiles, privilégiez des terrains faciles (plats !).
- ☺ Quand vous passez 5h à la piscine, pas la peine de mettre 5h de natation sur le carnet !!!
- ➔ Si vous partez en vacances, essayez de faire en sorte de vous trouver dans une semaine plutôt tranquille.
- 💧 N'oubliez pas de boire de l'eau à chaque séances, voir des boissons énergétiques pour les séances les plus longues.