

Quelques notions sur l'entraînement d'un jeune

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 400 et 450 heures d'entraînement pour un jeune 1 garçon et entre 300 et 350 pour une jeune 1 fille.

- entre 450 et 500 heures d'entraînement pour un jeune 2 garçon et entre 350 et 400 pour une jeune 2 fille.

Répartition des heures sur l'année

Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Total
21	30	52	60	45	52	55	55	35	35	35	25	500
18	27	47	54	41	47	50	50	32	32	32	22	450
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

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.

- 4 semaines 41h d'entraînement (exemple du mois de juillet pour la ligne 400h).

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	C à P 1h	C à P 1h30	Vélo 2h
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	SR 1h30	Vélo 2h	SR 2h
V	Repos	vélo 1h30	SR 1h30+RM 30'	C à P 1h+RM 30'
S	Repos	Repos	Repos	Repos
D	C à P 1h	Repos	Repos	Repos
Total	14h	7h	10h	10h

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 !!!!** En augmentant le nombre d'heure par semaine, vous allez être amené à faire 2 séances dans la journée. Essayez de bien les espacer ; même avec la première tôt le matin, il vaut mieux faire la deuxième en fin de journée (à partir de 16h par exemple).

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.