

## Quelques notions sur l'entraînement d'un minime

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 200 et 250 heures d'entraînement pour un minime 1 garçon et entre 200 et 225 pour une minime 1 fille.
- entre 250 et 300 heures d'entraînement pour un minime 2 garçon et entre 225 et 250 pour une minime 2 fille.

### Répartition des heures sur l'année

Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Total
12	18	31	36	27	31	33	33	22	22	22	15	300
10	15	26	30	22	26	27	27	19	19	19	13	250
9	14	24	27	20	24	25	25	17	17	17	12	225
8	12	21	24	18	21	22	22	15	15	15	10	200

Petit tableau pour vous donner une idée du volume nécessaire d'entraînement. Et 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 100h à 300h 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 = 26h d'entraînement (exemple du mois de juillet pour la ligne 250h).
- 26h = 6h30 par semaine.

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

	Semaine 1	Semaine 2
L	Course à pied 1h	Vélo 1h
M	Marche 2h	Marche 3h
M	Natation 2h	Repos
J	Vélo 1h30	Course à pied 1h
V	Roller 1h	C à P + Sport-co 1h30
S	Repos	Repos
D	Repos	Repos
<b>Total</b>	<b>6h30</b>	<b>6h30</b>

Ce tableau est un **exemple !!!** Ce n'est pas la peine d'alterner, tout l'été, ces deux exemples de semaines. 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, c'est un ordre d'idée pour vous aider à **comprendre qu'il y a une progression logique chaque année**. Il est important de commencer à s'entraîner en dehors du club et de faire régulièrement de l'activité physique. A votre âge, évitez de faire des séances trop longues (marche de 8h, sortie de vélo de 4h, footing de 2h, ...).

### 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 », ça ne sert à rien d'aller tout le temps à fond !** 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 !!!
- 💧 N'oubliez pas de boire de l'eau pendant les séances.