



Les sports d'hiver, dans leur pratique, exigent une *endurance générale, de la souplesse, de l'équilibre et un renforcement* de certains muscles. Nous allons vous proposer un petit programme qui vous permettra de pratiquer sans trop de courbatures la semaine de sports d'hiver et de pouvoir profiter pleinement de chaque journée ( et soirée !!!).

### **1. L'endurance:**

Elle est nécessaire à tout sport. Elle s'acquiert facilement si dans la vie courante vous modifiez certaines de vos habitudes. Marchez au lieu de prendre votre voiture pour des petits trajets, prenez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. Vous pouvez la compléter en pratiquant le saut à la corde, le vélo, des cours de gym...Essayez de vous y prendre un mois à l'avance

### **2. Le renforcement de la musculature :** **les jambes :**

1.

Effectuez des flexions de jambes de  $120^\circ$  (12 x) ensuite des flexions jusqu'à  $90^\circ$  (12x) et recommencez cela 3x. Vous pouvez aussi travailler au temps : temps de travail = temps de repos : (20 sec - 20 sec)

2.

Effectuez des fentes avant 20x de chaque côté avec les genoux à angle droit . Pour complexifier , vous pouvez travailler en fente complète en revenant chaque fois à la position debout.

3.



Effectuez des fentes latérales en écart facial :10 aller-retour

4.



Positionnez-vous en chaise à 90° contre un mur et tenez le plus longtemps possible.



Vous pouvez aussi vous exercer avec un swiss ball contre le mur

5.



Travail en flexion de jambes et se déplacer par petits bonds de gauche

à droite par dessus un obstacle: bien amortir les chocs comme en ski

6.



Travail pour le snow board: se relever sur une jambe d'une chaise ou sur une marche d'escalier faire des flexions sur une jambe l'autre restant tendue

7.



En appui sur une surface instable en flexion de jambes( plateau ) jonglez avec une balle .

### les abdominaux :le gainage est la chose la plus importante

1.



En appui sur les coudes , tenez la position sans creuser le dos

2.



Idem sur un ballon si vous en avez un

3.



Travail des abdominaux obliques; en appui sur les fesses, décollez les pieds et faites des rotations opposées entre les jambes et les bras

4.



Sur un ballon, en position de gainage , faites des rotations du corps

### les bras :

Le travail des triceps , partie postérieure des bras est très important pour pouvoir se redresser en cas de chute

1.

En position de demi pompes en appui sur les genoux, bras légèrement écartés, effectuez des flexions de bras par série de 5 puis 10 puis plus si vous savez

2.



En appui les mains sur une chaise, jambes fléchies à 90° , effectuez des pompes coudes vers l'arrière. Si cela va bien, tendez vos jambes

### 3. Le travail de l'équilibre

Cet équilibre va vous permettre de vous rattraper en cas de perte d'équilibre, de fautes de quart, ou tout autre événement pouvant vous perturber dans la pratique de votre sport

1.

En appui sur les deux jambes, fléchissez légèrement les jambes et levez alternativement une jambe puis l'autre. Vous pouvez exécuter cela les yeux fermés pour augmenter la difficulté

2.



Toujours dans cette position amusez-vous à décrire des cercles avec le pied levé

3. Pratiquez des petits sauts cloche-pied

### 4. Les Etirements:

