

# Endurance – Ski de fond

## Dans et hors des traces

### Phase préparatoire 1 – bases

#### Sur roulettes

10-14 15-20 20+

**Comment?** Parcours vallonné sur ski à roulettes, style classique ou libre (pas de patineur). Varier les tempos selon la déclivité du parcours (intensité basse à moyenne). Une fois par semaine, s'entraîner à des intensités plus élevées (moyennes à élevées).

**Variante:** style classique, avec double poussée des bras et un pas durant une heure.

**Pourquoi?** Développer la capacité aérobie.

**Méthode:** continue à durée variable.

#### A l'assaut des sommets

15-20 20+

**Comment?** Marche en montée avec les bâtons (nordic walking). Varier les intensités, avec différents exercices (sauts, pas latéraux, etc.).

**Durée:** entre 1h30 et 3 heures, intensité basse à moyenne.

**Pourquoi?** Développer la capacité aérobie spécifique.

**Méthode:** continue à durée variable.

### Phase préparatoire 2

#### Premiers pas

10-14 15-20 20+

**Comment?** Entraînement avec accents techniques (dès les premières neiges ou sur glacier), intensité basse à moyenne. Travail des jambes en priorité, pour retrouver les sensations sur la neige; utilisation modérée des bras. Une fois par semaine, travailler à plus haute intensité (sur skis ou skis à roulettes).

**Pourquoi?** Se familiariser avec la technique spécifique.

**Méthode:** continue.

#### Parcours skating

10-14 15-20 20+

**Comment?** Enchaîner cinq stations à dominante technique durant 5 min (par deux ou en petits groupes): 1. pas de patineur (skating) rythmé (1:1) dans un petit rectangle (env. 30 x 20 m); 2. boucles sur terrain vallonné (en montée, asymétrique sur le rythme 1:2); 3. sur terrain plat, skating sur 50 m sur le rythme 1:2 à l'aller et retour normal; 4. parcours en huit en skating; 5. skating avec double poussée des bras sur terrain plat (env. 50 m), aller-retour.

Pauses: 3 min skating léger (changements de stations inclus).

**Pourquoi?** Améliorer la puissance aérobie et l'endurance-force.

**Méthode:** par intervalles intensive.

### Phase compétitive

#### Ski-cross

15-20 20+

**Comment?** Estafette à l'américaine en ski-cross sur terrain irrégulier, vallonné. Quatre portions de course avec des charges de 2 à 3 min. Organisation: deux séries intercalées au milieu d'un entraînement technique par exemple.

**Pourquoi?** Développer la capacité anaérobie.

**Méthode:** par intervalles/méthode intermittente.

#### Mettre le turbo

15-20 20+

**Comment?** Entraînement de l'endurance avec des séquences de force-vitesse orientées sur l'exécution technique des pas. 60 minutes (échauffement et décrassage compris) à intensité moyenne. Toutes les 3 min, effectuer un sprint sur 12 sec (au maximum). Idéal sous forme de poursuite à deux.

**Pourquoi?** Acquérir les composantes de la force et de l'endurance spécifiques au ski de fond.

**Méthode:** par intervalles.