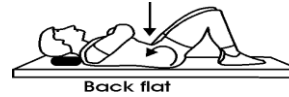


Séance de stabilité corporelle: Il s'agit d'une évolution d'exercices de renforcement musculaire pensés pour améliorer quelques erreurs techniques habituelles en ski nordique (*antéversion du bassin lors de la poussée, effondrement médial du genou dans la phase de glisse, rotations du bassin et des épaules sur l'axe longitudinal, avoir le centre de gravité centré ou avoir peu d'équilibre*)

Échauffement

Rétroversion bassin 3 X 10 répétitions // 1' récupération

Description des exercices à la deuxième page



1



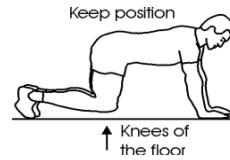
2



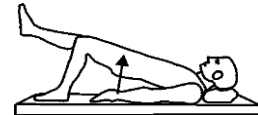
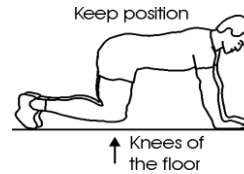
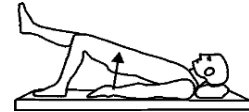
3



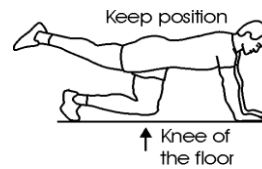
4



5



ÉCARTER LA JAMBE LIBRE



AVEC TRX



pied au sol

COMMENT DOIS-JE LA FAIRE ? : Après avoir fait l'échauffement (3 x 10 répétitions de rétroversion du bassin), réaliser de 3 à 4 tours au circuit commençant par le premier exercice de la progression (le plus facile) ou celui qu'on maîtrise totalement.

QUAND PEUX-JE LA FAIRE ? : Deux séances par semaine seront nécessaires pour avoir des gains de stabilité corporelle. Dans la période de transition, ou dans des périodes de faible entraînement, 3 ou 4 séances par semaine pourraient être envisageables. Vous devez laisser au moins 24 h de récupération entre les séances.

Exercice numéro	Série	Répétitions	Note:
#: 1	3 (4)	6 CC/40"	

Niveau 1: En appui unipodal, lever la jambe libre très doucement, maintenir les bras tendus sur la tête et une ligne droite entre les épaules, le bassin et le pied de la jambe libre . Maintenir la position finale 3 secondes puis ramener doucement la jambe sans l'appuyer. Le faire 6 fois avec une jambe puis changer. **Niveau 2:** Maintenir la position planche latérale pendant 40" puis changer de côté. **Niveau 3:** Faire une planche latérale en ayant une jambe levée pendant 40". **Niveau 4:** Faire une planche latérale et amener une jambe vers l'avant. Le faire le plus doucement possible, 6 fois de chaque côté. **Niveau 5:** Idem que le niveau 4 mais en rajoutant de l'instabilité au coude de contact avec un bosu ou ballon (Plus gonflé = plus compliqué).

Exercice numéro	Série	Répétitions	Note:
#: 2	3 (4)	6 CC/	

Niveau 1: Amener le bras vers le bas et lever une jambe le plus haut possible sans perdre l'alignement entre les épaules, le bassin et la cheville. Maintenir la position 3 secondes puis se remettre debout très doucement. Le répéter 6 fois par jambe. **Niveau 2:** Faire le même mouvement que le niveau précédent en ayant les bras tendus au niveau des oreilles. **Niveau 3:** Idem + ajouter une charge légère (entre 3 et 5kg à chaque main) **Niveau 4:** Idem que le niveau 1 + ajouter une barre (entre 10 et 20kg (Attention!: Seulement le faire si le troisième niveau est totalement maîtrisé!))

Exercice numéro	Série	Répétitions	Note:
#: 3	3 (4)	6 CC	

Niveau 1: Se mettre en position de pont: Avec les jambes fléchies, lever le bassin jusqu'à créer une ligne droite entre les genoux, le bassin et les épaules. Maintenir la position 3 secondes puis descendre doucement les fesses jusqu'à toucher le sol. Répéter 12 fois le mouvement. **Niveau 2:** Idem que le niveau précédent en ayant une seule jambe de contact au sol. Le faire 6 fois avec chaque jambe. **Niveau 3:** Idem + écarter la jambe libre vers l'extérieur puis la ramener doucement avant de descendre les fesses. **Niveau 4:** On rajoute de l'instabilité à la jambe de contact avec un bosu ou ballon (Plus gonflé = plus compliqué).

Exercice numéro

#: 4

Série	Répétitions
3 (4)	20" ou 40"

Note:

Niveau 1. Position de base: quatre pattes, avec les mains sous les épaules, les genoux sous l'ombrel et les orteils retroussées. On amène le bassin en retroversion, on va coller les mains au sol en réalisant une rotation interne des coudes et engageant les épaules. Une fois on est dans cette position, decoller les genoux du sol (avec le maintien de la position). Maintenir la position 20". **Niveau 2:** Idem à l'antérieur mais maintenir la position 40". **Niveau 3:** Idem au "niveau 2" mais en réalisant en levant une jambe (comme dans la photo).

Exercice numéro

#: 5

Série	Répétitions
3 (4)	12

Note:

Niveau 1: Se mettre en position de planche sur un rouleau ou un skate. Amener les pieds vers l'avant en levant les fesses (vous devez créer une position de "V" inversée. Bien bloquer les abdominaux tout au long de l'exercice. Maintenir la position 3 secondes puis descendre doucement. Le répéter 12 fois. **Niveau 2:** Idem que l'exercice antérieur mais on est avec les bras tendus. **Niveau 3:** Faire le même mouvement que l'exercice antérieur en ayant un trx aux pieds à la place d'un rouleau.