

Date: janvier 2025

PRÉPARATION À LA SAISON DE SKI DE FOND



Afin de bien profiter des quelques mois que dure la saison de ski de fond, voici quelques conseils pour être le plus prêt possible quand le moment de chausser vos skis arrivera finalement.

Faire un plan

Commencez par définir les distances que vous souhaitez parcourir durant l'hiver. Votre programme d'entraînement variera considérablement selon que vous désirez simplement faire quelques kilomètres dans le parc près de chez vous ou que vous envisagez de parcourir une longue distance jusqu'à un refuge, par exemple.

Faites le point sur votre saison précédente pour identifier les défis ou les problématiques que vous avez rencontrés. Peut-être vous êtes-vous senti rapidement épuisé ou une ancienne blessure au genou a-t-elle limité vos sorties. Certaines difficultés, comme les douleurs ou les inconforts, pourraient nécessiter l'aide d'un professionnel de la santé comme le kinésologue afin de vous encadrer correctement.

Débutez graduellement et ne poussez pas vos limites dès la première sortie. Le corps a besoin de s'adapter et même si vous vous êtes entraîné durant la saison chaude, certains aspects spécifiques du sport ne peuvent être entraînés que lors des sorties. Une augmentation soudaine du volume pourrait engendrer des blessures plus ou moins importantes, ou à tout le moins, des courbatures désagréables.

Prenez le temps de vous échauffer avant chaque sortie. L'échauffement peut être court mais il est important. Quelques sauts sur place, des étirements statiques et quelques exercices d'équilibre et de proprioception comme se tenir sur une jambe sont faciles à exécuter et prennent peu de temps.

Les aspects fondamentaux de la préparation

Pour bien se préparer à la saison à venir, il est essentiel de développer à la fois son endurance cardiovasculaire et musculaire. Si l'on compare la puissance et l'endurance à une bouteille, l'endurance représenterait la taille de la bouteille elle-même. Plus celle-ci est grande, plus il y a de ressources disponibles. En revanche, la puissance serait comparable au goulot de la bouteille, qui détermine la rapidité avec laquelle les ressources énergétiques seront disponibles. Pour un sport comme le ski de fond récréatif, il est préférable d'avoir une bouteille plus ou moins grande, en fonction de la durée des sorties quotidiennes, avec un goulot relativement étroit pour garantir une disponibilité constante d'énergie sur de longues périodes.

Il existe diverses méthodes d'entraînement, telles que l'entraînement continu, polarisé, fartlek, etc. L'entraînement par intervalles montre des résultats plus intéressants que l'entraînement continu à intensité modérée. Il s'agit de petites fractions d'effort intensif suivi d'une période plus ou moins longue de

récupération active. C'est une des méthodes les plus efficaces pour développer les capacités cardiovasculaires et les fonctions métaboliques¹. Il existe de nombreuses façons d'adapter l'entraînement par intervalles en fonction de votre niveau d'expérience, de votre condition physique actuelle, de vos objectifs et de votre motivation! Une consultation avec un kinésologue pourrait vous aider à y voir plus clair et accélérer l'atteinte de vos objectifs.

L'entraînement en musculation est également très important si l'on souhaite se préparer adéquatement à la saison de ski. Une préparation physique adéquate permet d'éviter les blessures en développant la force musculaire mais également en améliorant la résistance des tendons et la stabilité des articulations. De plus, en s'entraînant, il devient plus facile d'identifier nos points faibles, ce qui permet de les travailler de manière ciblée, sans les défis rencontrés lors des sports (comme un environnement changeant ou une surface instable, par exemple).

Dans le ski de fond, il est essentiel de renforcer à la fois la force et l'endurance des quadriceps et des ischio-jambiers, ainsi que des fléchisseurs de la hanche. En effet, ces muscles sont fortement sollicités lorsqu'on ramène la jambe arrière vers l'avant. Étant souvent tendus et peu sollicités dans notre quotidien, il est crucial de les assouplir et de les renforcer correctement. Il est également important de porter une attention particulière aux abdominaux, qui doivent être bien engagés pour maintenir la stabilité du tronc, transmettre efficacement les forces entre les jambes et le haut du corps, tout en protégeant le dos. En ce qui concerne le haut du corps, les triceps et les épaules doivent être à la fois forts et stables pour assurer une poussée efficace. Enfin, il est nécessaire de travailler l'équilibre et la coordination afin de garantir que les mouvements soient fluides et faciles, tout en réduisant le risque de blessures liées aux chutes ou à la compensation des muscles stabilisateurs. N'oubliez pas que chaque effort que vous investissez dans votre préparation physique se traduira par une expérience plus agréable sur les pistes.

Enfin, après chaque sortie, prenez le temps de vous étirer pour favoriser la récupération et maintenir votre flexibilité. Profitez de chaque instant sur les pistes, et que votre saison de ski de fond soit remplie de plaisir et de progrès. Bon ski !

Ressources :

1. M. Buchheit, P. B. Laursen. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle Part I: Cardiopulmonary Emphasis. *Sports Med* (2013) 43:313–338
2. Castañeda-Babarro A, Etayo-Urtasun P, León-Guereño P. Effects of Strength Training on Cross-Country Skiing Performance: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 May 27;19(11):6522. doi: 10.3390/ijerph19116522. PMID: 35682103; PMCID: PMC9179959.