

Renforcer le tronc pour améliorer l'endurance et la technique

En octobre 2019, dans mon article sur la mise en forme en vue de la saison de ski, j'avais promis de revenir sur des exercices spécifiques pour améliorer la technique et la vitesse. « Chose promise, chose due », alors voici !

En ski de fond, comme dans tous les sports d'endurance, la condition physique détermine à la fois le plaisir et la performance. Toutefois, ce qui est particulier au ski de fond est que le haut du corps doit être bien musclé. Pensez aux athlètes d'élite en course à pied ou en cyclisme : la masse musculaire de leur tronc est un handicap. À l'opposé, les skieurs de fond d'élite tirent presque la moitié de leur puissance de leur tronc. Autrement dit, le conditionnement du tronc et des muscles abdominaux doit être un élément clé de l'entraînement des skieurs de fond.

Il est clair que la force des abdominaux est importante pour la vitesse et l'endurance, mais elle est aussi essentielle pour maintenir une bonne technique. Sans elle, l'équilibre, la stabilité et la posture seront défailtantes. Je vous en reparlerai dans un article ultérieur.

Pour l'instant, je vous invite à ajouter à vos exercices préparatoires au ski cette routine de 20 min (minutes) visant le conditionnement des abdos.

Planche : ventrale et latérale (les deux côtés). Débutez avec une durée de 30 s (secondes) chacune, répétez deux ou trois fois, pour une durée totale de 4 min 30 s. Pouvez-vous augmenter graduellement la durée de chaque planche jusqu'à 60 s, soit 9 min au total ?



Dans cette photo, remarquez le dos arrondi de l'athlète. Cette position active le muscle grand dentelé, qui est essentiel à la force de la poussée. Pour plus d'information, regardez cette vidéo : https://youtu.be/F-nQ_KJgfCY.



Ici, notez que l'athlète soulève les hanches durant la planche latérale de façon à engager activement davantage de groupes musculaires.

Redressements partiels : il s'agit de contraction des abdos et non de redressements assis complets. Pour commencer, faites trois séries de 20 redressements avec une pause de 30 s entre chacune. Augmentez graduellement jusqu'à trois séries de 40 redressements.

Levées de jambes : Un exercice simple, du moins à visualiser. Allongé sur le dos en maintenant le bas du dos au sol, soulevez lentement vos talons ensemble d'environ 30 cm (centimètres), puis abaissez-les lentement au sol. Poursuivez l'exercice durant environ 20 s. Débutez avec 5 séries et augmentez graduellement jusqu'à 10. *Cet exercice n'est pas recommandé aux personnes souffrant de maux de dos. Consultez un entraîneur qualifié ou un médecin.*

Figure du 8 : Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, tenez des deux mains un poids de 5 lb (livres); en maintenant les bras étendus devant vous, décrivez la figure du huit. Faites l'exercice durant 30 s et répétez-le 5 fois. Augmentez ensuite le poids à 10 lb.

Il existe beaucoup d'autres exercices de conditionnement du tronc que vous pouvez trouver en ligne dans des sites fiables, comme celui de la clinique Mayo.

En ski, vous pouvez aussi renforcer les muscles du tronc sur de longs faux-plats ascendants. Montez-les en faisant des intervalles en double poussée. Si vous ne sentez pas vos abdos travailler, c'est que votre technique est incorrecte. (Reportez-vous aux articles sur la double poussée.)

Comme mentionné précédemment, employer la bonne technique est toujours un facteur essentiel. À vrai dire, une bonne technique est synonyme de vitesse « gratuite ». La force du tronc améliore la posture et l'équilibre, elle vous permet de glisser plus

longtemps sur un ski à plat, de projeter votre centre de masse vers l'avant et de profiter de la gravité au lieu de lutter contre elle.

Bien entendu, dans un bref article comme celui-ci, on ne peut pas couvrir complètement le sujet. Une leçon d'un moniteur professionnel contribuera à transférer ces notions de conditionnement et de technique à une pratique du ski plus puissante et satisfaisante.

Henry Madsen, formateur CANSI niveau IV