EXTRAIT



PREPA SPORT PERFORMANCE

E-BOOK DE PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE SKI

PRÉPARER SON CORPS À L'EFFORT

EXTRAIT

ÉDITO

Tout d'abord merci d'avoir télécharger cet extrait du ebook "Préparation physique pour le ski". Nous espérons qu'il vous donnera envie d'en découvrir plus en téléchargeant le programme complet de 14 séances.



À travers un programme de 4 semaines individualisé en fonction de votre niveau, nous souhaitons aider les sportifs saisonniers que sont les skieurs, à :

★ préparer leur corps à l'effort
★ surmonter la période des courbatures
★ être plus performant
★ limiter le risque de blessure

Prépa Sport Performance est le résultat de la collaboration de deux préparateurs physiques professionnels, Tanguy Crestel et Adrien Martineau. PSP a été créé en Mai 2021. Nous souhaitons apporter le meilleur de la préparation physique et du coaching sportif individuel.

Prépa Sport Performance accompagne les sportifs de tous niveaux, débutants et avancés, et de toutes les disciplines en proposant un suivi individualisé en fonction du profil et des objectifs de l'athlète.

PREPA SPORT PERFORMANCE

EXTRAIT

TESTEZ VOTRE NIVEAU

Suivez de manière la plus précise et objective possible les tests suivants et notez votre score. L'addition des points attribués aux différents tests vous donnera le groupe de travail dans lequel vous vous situez pour obtenir une progression adaptée à votre niveau actuel.

01 - TEST DE LA CHAISE

Équipements

★ Un mur ou une plateforme verticale contre laquelle s'adosser
★ Un chronomètre

Procédure

★ Dos et épaules contre le mur contre le mur, genoux, hanche et cheville à angle droit, pieds positionnés largeur des épaules.
★ Lorsque vous êtes prêt, mettez vous en position et démarrez votre chronomètre.
★ Le test s'arrête lorsque vous ne pouvez plus tenir la position à 90° et que vous arrivez à l'échec musculaire.



POINTS	FEMMES	HOMMES
0	<20"	<25"
1	21 - 34"	26 - 49"
2	35 - 49"	50 - 79"
3	50 - 69"	80 - 99"
4	> 70"	> 100"

EXTRAIT

02 - TEST DU PONT ISCHIOS-JAMBIERS

Équipements

★ Une chaise ou une plateforme de 45cm de haut
★ Un chronomètre
★ Une tierce personne pour vous chronométrer et vérifier votre alignement

Procédure

★ Les épaules au sol, bras croisés sur les épaules, posez vos talons sur la chaise.
★ Montez votre bassin en serrant les fessiers avec l'angle des genoux à 90° et lancez le chronomètre.
★ Lorsque vous êtes en position, la personne déclenche le chronomètre.
★ Le test s'arrête lorsque vous ne pouvez plus garder la position d'alignement entre le genou, le bassin et les épaules et que vous arrivez à l'échec musculaire.



POINTS	FEMMES	HOMMES
0	<20"	<25"
1	21 - 34"	26 - 49"
2	35 - 49"	50 - 79"
3	50 - 69"	80 - 99"
4	> 70"	> 100"

EXTRAIT

03 - TEST D'ÉQUILIBRE

Équipements

★ Une tierce personne pour vous chronométrer
★ Un chronomètre

Procédure

★ Pieds nus ou en chaussettes, mains sur la taille, mettre un pied sur le genou opposé.
★ Lorsque vous êtes en position, fermez les yeux et la personne déclenche le chronomètre.
★ Le test s'arrête lorsque la position n'est plus adoptée de manière stricte : les mains décollent, le pied sur le genou se décolle, le pied au sol bouge, vous ouvrez les yeux, vous bougez votre pied au sol ou vous sautillez.
★ 3 essais sont accordés, le meilleur des 3 essais est conservé pour chaque jambe. Le temps de référence est pris pour la moins bonne des 2 jambes.



POINTS	TEMPS
0	10"
1	11-20"
2	21-30"
3	31-40
4	>41"

EXTRAIT

04 - TEST DE GAINAGE

Équipements

★ Tapis de gym pour plus de confort
★ Un chronomètre

Procédure

★ Être en appui stable sur les pieds et les avants bras, jambes tendues, regard vers le bas avec la tête dans le prolongement du buste.
★ Gardez le tronc droit sans creuser le dos ni pointer les fesses vers le haut.
★ Lancez votre chronomètre une fois la bonne posture adoptée.
★ Le test se termine lorsque l'échec musculaire arrive et que la posture ne peut plus être conservée ou que vous avez atteint 2 minutes de planche.



POINTS	TEMPS EN POSITION PLANCHE
0	< 20"
1	20 - 59"
2	60 - 89"
3	90 - 120"
4	> 120"

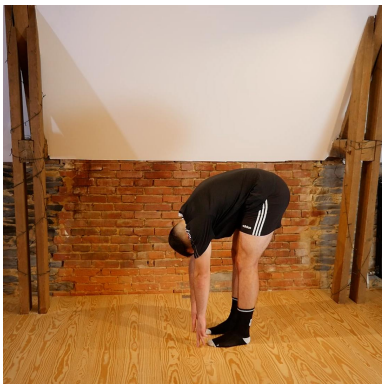
EXTRAIT

BONUS - SOUPLESSE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Procédure

★ Debout, pieds nus ou en chaussettes, pieds serrés, tendez vos jambes.

★ Cherchez à placer vos mains le plus bas possible en gardant rigoureusement les jambes tendues (extension de genou) sans donner d'acoup.



POINTS	VOS DOIGTS TOUCHENT LE SOL ?
0	NON
1	OUI

BONUS - SOUPLESSE DES CHEVILLES

Procédure

★ Debout, pieds nus ou en chaussettes, et pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules.

★ S'accroupir en gardant les talons dans le sol et en gardant la position au moins 3 secondes.



POINTS	VOS TALONS RESTENT AU SOL ET VOUS ÊTES STABLE ?
0	NON
1	OUI

EXTRAIT

RÉSULTATS DES TESTS

Additionnez vos points pour connaître votre résultat :



Vous avez moins de 5 points.
Niveau débutant, suivez le code couleur **vert** et restez progressif dans votre pratique, sans en faire trop.



Vous avez entre 5 et 10 points.
Niveau intermédiaire, suivez le code couleur **bleu** pour une progression optimale et sans risque.



Vous avez entre 11 et 14 points.
Niveau confirmé, suivez le code couleur **rouge** afin d'améliorer votre niveau de base et en profiter sur les pistes.

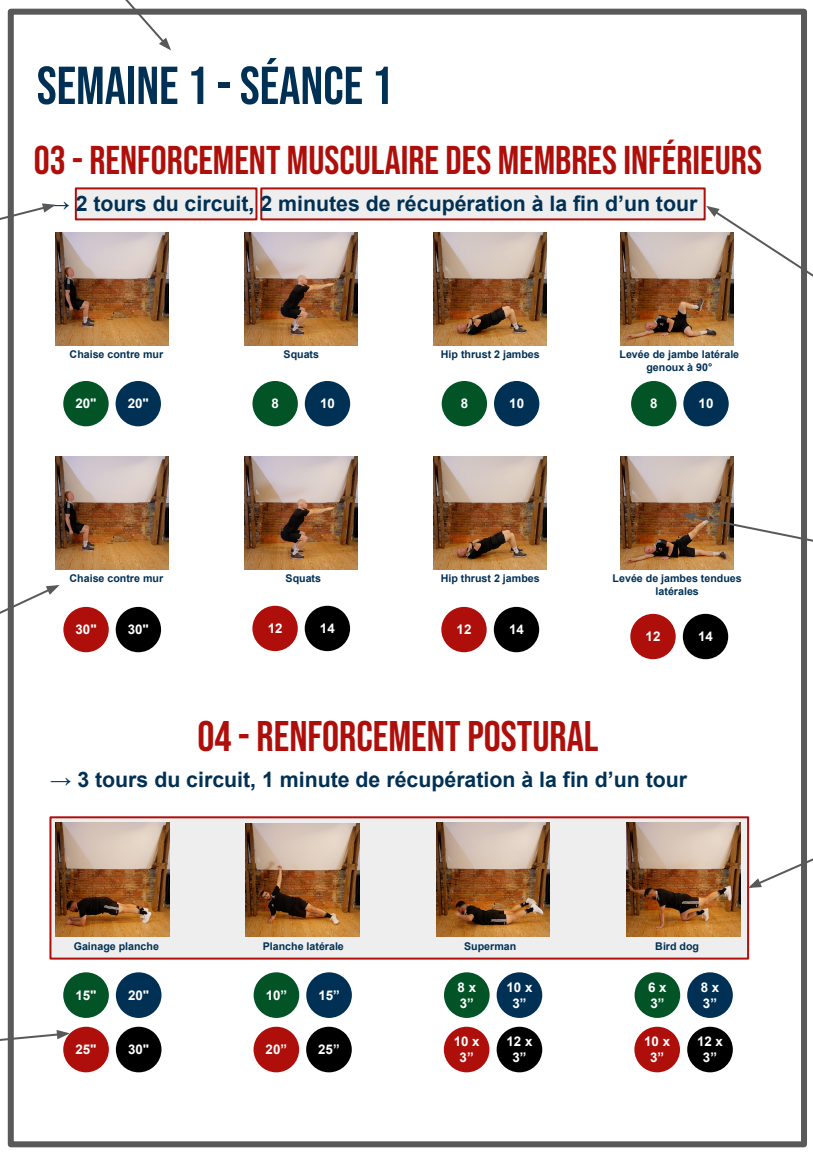


Vous avez 15 points et plus.
Niveau expert, suivez le code couleur **noir** afin d'être prêt musculairement à enchaîner les pistes.

COMMENT LIRE LES SÉANCES

EXTRAIT

Numéro de la semaine et de la séance
→ **Bien suivre l'évolution des séances dans l'ordre**



Nombre de tours à réaliser avant de passer à l'étape suivante

Durée du temps de récupération à respecter entre chaque tour

Illustration de l'exercice **Cliquez sur l'image pour accéder à l'illustration vidéo**

Titre de l'exercice

Une ligne de 4 exercices constitue 1 tour. Si aucune récupération n'est spécifiée, enchaîner les exercices.

Ronds de couleurs **Suivre sa couleur définie par les tests effectués en amont**

10 — Signifie qu'il faut effectuer 10 répétitions de l'exercice

30" — Signifie qu'il faut effectuer l'exercice pendant 30 secondes (" = secondes)

5 x 8" — Signifie qu'il faut effectuer 5 répétitions de 8 secondes

5 — Pour les exercices unilatéraux (ex : cloche pied sur une jambe), le nombre de répétition est donné par côté

5 — Un rond blanc signifie que le nombre de répétitions est identique à chaque niveau.

Lexique

Isométrie : Vous devez rester statique dans la position demandée.

Excentrique : Vous devez freiner la phase de descente du mouvement.



EXTRAIT

SEMAINE 1 - SÉANCE 1

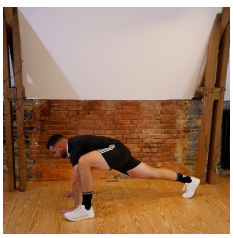
01 - ÉCHAUFFEMENT : SOUPLESSE & MOBILITÉ DES HANCHES

→ 2 tours du circuit



Chien tête en bas

5



Sprinter

4



Scorpion

4



Mobilité lombaires

4

02 - PROPRIOCEPTION & PLIOMÉTRIE LÉGÈRE/ MOYENNE

→ 2 tours du circuit, 2 minutes de récupération à la fin d'un tour



Équilibre unipodal mains sur les hanches

30" 30"

45" 45"



Arabesque superman

4 x 3" 5 x 3"

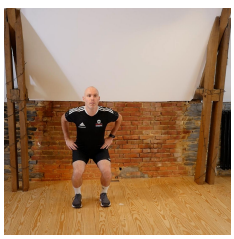
4 x 5" 5 x 5"



Squat Jump

4 6

8 10



Squat Jump croix

4 t 6 t

8 t 10 t

SEMAINE 1 - SÉANCE 1

EXTRAIT

03 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS

→ 2 tours du circuit, 2 minutes de récupération à la fin d'un tour



Chaise contre mur

20" 20"



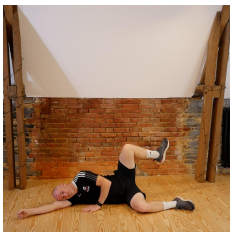
Squats

8 10



Hip thrust 2 jambes

8 10



Levée de jambe latérale genoux à 90°

8 10



Chaise contre mur

30" 30"



Squats

12 14



Hip thrust 2 jambes

12 14



Levée de jambes tendues latérales

12 14

04 - RENFORCEMENT POSTURAL

→ 2 tours du circuit, 1 minute de récupération à la fin d'un tour



Planche

15" 20"

25" 30"

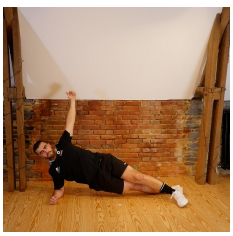


Planche latérale 2 pieds décalés

10" 15"

20" 25"



Superman

8 x 3" 10 x 3"

10 x 3" 12 x 3"



Bird dog

6 x 3" 8 x 3"

10 x 3" 12 x 3"