

Entraînement pour Sports divers



À ce qu'il paraît, un été chaud annonce un hiver froid. Pour certains, cette période constitue un calvaire et pour d'autres, c'est l'occasion rêvée d'aller jouer dehors et d'essayer leurs nouveaux vêtements. PAR FRANCINE SAVARD, SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE • PHOTOS: THIERRY QUENETTE • MANNEQUIN: FRANCE GARNEAU



«Ah! comme la neige a neigé!» pourrions-nous nous écrier tout en dévalant une pente au Mont Tremblant ou encore en patinant avec entrain dans le Vieux-Port de Montréal. Si vous vous donnez la peine de vous entraîner spécifiquement pour ces activités, vous pourrez prévenir les blessures, utiliser vos énergies correctement et par conséquent, retirer beaucoup plus de plaisir.

Ces deux activités sont effectuées sur des surfaces instables, voire même imprévisibles. Donc, votre entraînement devra intégrer des exercices en chaîne fermée. Ces exercices nécessitent que vos neurones mécanorécepteurs soient sollicités afin d'apprendre à vous stabiliser le plus rapidement et efficacement possible. Aussi, le facteur

« SI VOUS VOUS DONNEZ LA PEINE DE VOUS ENTRAÎNER SPÉCIFIQUEMENT POUR CES ACTIVITÉS, VOUS POURREZ PRÉVENIR LES BLESSURES, UTILISER VOS ÉNERGIES CORRECTEMENT ET PAR CONSÉQUENT, RETIRER BEAUCOUP PLUS DE PLAISIR. »

de la force par rapport à la vitesse (la puissance) sera exploité afin de perdre le moins de vitesse possible lors de vos changements de direction, tout en restant forte et en contrôle de vos moyens. Pour bien vous entraîner dans ce paramètre, il vous faudra effectuer quelques exercices de base en pliométrie (c.-à-d. des sauts avec une ou deux jambes à diverses hauteurs ou distances et dans des directions variées).

Étant donné que ce type d'entraînement sollicitera beaucoup vos systèmes neural (vos nerfs), musculo-squelettique (vos muscles et vos os) et ostéopathique (vos tendons et vos ligaments), il vous est recommandé de débiter toutes vos séances avec 10 à 15 minutes

d'échauffement cardio-vasculaire et de poursuivre avec des étirements dynamiques graduels (tels des rotations internes-externes des bras ainsi que des balanciers pour les jambes avant-arrière et internes-externes). Effectuez au moins une vingtaine de répétitions dans chaque direction. Entrez le mouvement lentement et peu ample afin d'augmenter graduellement sa vitesse et son amplitude.

Tout ce bla-bla théorique peut s'avérer un peu ennuyeux... Alors, question de vous garder super motivées, je tiens à vous dire que ce genre de training est une solution proactive pour vous tonifier dans toute la globalité de votre petit corps! Oui, oui, vous avez bien lu: en plus de vous assurer une descente fluide sur vos nouveaux skis ainsi qu'un coup de patin gracieux et sans embûche, vous pourrez en retirer plein de bienfaits esthétiques étant donné la demande énergétique (dépense calorique) totale et la tension intramusculaire créée lors de vos mouvements plus explosifs.

Ainsi, mis à part un beau teint hâlé et des joues rosées, vous aurez droit à un ventre plus plat, un dos plus dense (le p'tit gras de brassière, on n'en veut pas!), des fesses bien rondes, des jambes plus dures ainsi que des épaules et des bras bien découpés. Pour ce qui est de votre cardio... ne vous en faites pas! Je peux vous affirmer que votre VO₂ max ne vous laissera point tomber, car ce programme d'entraînement demande l'utilisation de deux systèmes d'énergie, soit votre capacité aérobie (surtout lors de l'exécution des mouvements nécessitant plus d'équilibre) et votre capacité anaérobie (surtout lors de vos exercices de pliométrie).

Assez discuté maintenant, on va se préparer pour aller jouer dehors! Soyez ProActif! Muscler votre santé!

ERRATUM

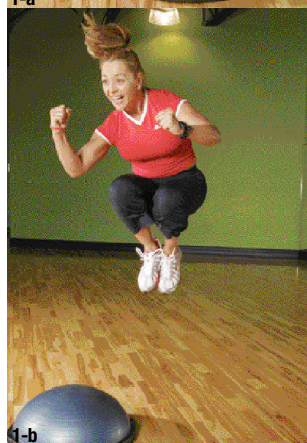
Dans le numéro du mois dernier, il s'est glissé une erreur dans le texte en page 41. On aurait dû y lire: «Lors de l'inspiration, voyez du bleu comme le ciel, du vert comme les feuillages des arbres ou encore du blanc comme de petits nuages lors d'une belle journée d'été. Lors de l'expiration voyez du rouge afin de vous aider à relâcher votre stress.»

Toutes nos excuses!

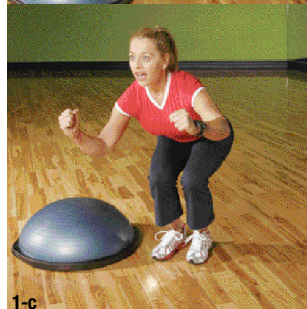
EXERCICE 1



1-a



1-b



1-c

1) Sauts en croix au sol ou sur un BOSU (demi-ballon)

Tracez une croix imaginaire sur le BOSU ou utilisez du ruban à gommer au sol afin de disposer d'un tracé. Vous pouvez exécuter cet exercice à une ou deux jambes ainsi que varier la hauteur et la résistance afin de vous lancer un plus grand défi. Sautez afin de former une croix, toujours en repassant au centre du tracé.

EXERCICE 2



2-a



2-b



2-c

2) Push-ups explosifs – mobile – au sol ou sur un BOSU

Une main sur le BOSU et l'autre au sol, fléchissez les coudes jusqu'à 90 degrés (conservez votre gainage et votre nuque dans le prolongement du dos). Lorsque vous déplacez vos bras, pensez à vous éloigner du plancher le plus explosivement possible. Lors de cette poussée, vous voyagerez de l'autre côté du BOSU. Recommencez sans arrêt pendant 20 secondes. Prendre 2 minutes de repos pour ensuite entamer une dernière séquence de 20 secondes.



Soyez Proactif ! Muscler votre Santé !

Pour en savoir plus, ou pour un rendez-vous visitez le www.proactiffitness.com

Pour les beaux vêtements Orage, un grand merci à Stéphane Dubé, propriétaire du Sports Experts situé au 1001, boulevard de Montarville (Promenades Montarville) à Boucherville.

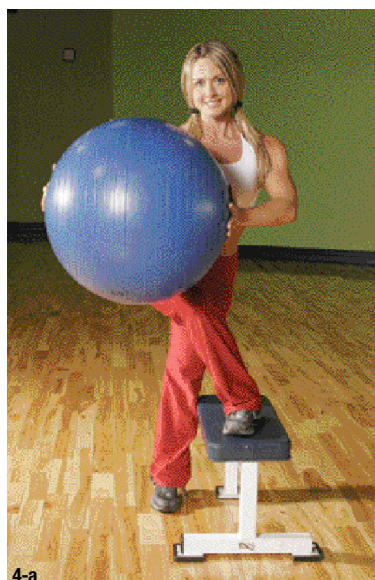
EXERCICE 3



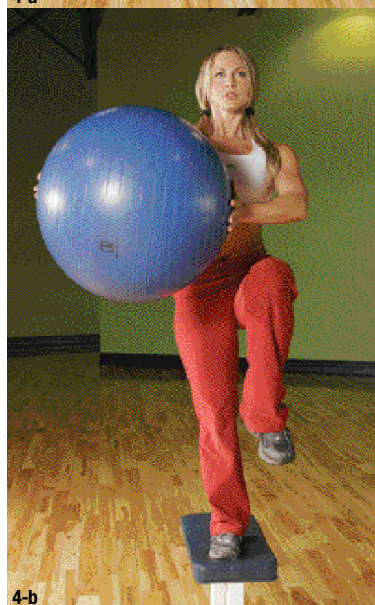
3) Exploitation de la force réactive – 2 par 2

Placez-vous debout sur le BOSU. Une personne essaie (douceMENT) de vous faire tomber. Essayez de conserver votre équilibre, et ce, pendant 1 minute. Ensuite, inversez les rôles. Cet exercice est similaire au jeu du billot de bois. Amusez-vous raisonnablement.

EXERCICE 4



4-a



4-b

4) Step-ups latéraux-croisés avec flexion de la jambe et ballon

Ne poussez pas de la jambe qui est au sol, mais plutôt de celle sur la plateforme. Chaque fois que vous montez, serrez le ballon afin d'éveiller vos mécanorécepteurs, en particulier au niveau du tronc, et par le fait même, faciliter votre stabilisation. Effectuez 8 à 12 répétitions sur chaque jambe. Inspirez lorsque vous quittez le sol. En exécuter 2 séries. Prendre 1 minute de repos entre chaque série.

EXERCICE 5



5-a



5-b



5-c

5) Fentes du patineur avec barre libre

Fléchissez le genou en 3 et remonter au centre en 1. Conservez votre lordose lombaire (courbe naturelle du dos) active et vos abdominaux bien gainés. Faites 24 répétitions alternées. Inspirez lorsque vous remontez. En exécuter 2 séries. Prendre 1 minute de repos entre chaque série.

EXERCICE 6



6-a



6-b

6) Cook's Woodchop genou au sol avec corde

Placez-vous à genoux près d'une poulie. Si vous êtes débutante, fléchissez le genou le plus distancé par rapport à la poulie; si vous êtes plus avancée, le genou fléchi sera celui le plus près de celle-ci. Le genou qui est au sol et le talon du pied avant doivent être distancés de 4 pouces. Tout en gainant vos abdominaux (retirez légèrement votre nombril et remontez votre utérus; pensez à la méthode Kegel pour les femmes enceintes) et en conservant votre bras en extension, ramenez la corde à votre hanche opposée. Répétez 12 à 15 fois de chaque côté. Inspirez lorsque vous exécutez l'effort.