

Swisski

GRAND PRIX MIGROS

La plus grande course de ski pour enfant d'Europe

www.gp-migros.ch

Swiss-Ball exercices d'entraînement



Organisateur

Sponsor principal

Co-sponsors

Partenaires skis

Swisski

MIGROS



THOMY

BLIZZARD

NORDICA



Amélioration de la force au moyen du Swiss Ball

Manuel pour jeunes athlètes qui désirent améliorer leurs performances dans le domaine force. Ces exercices permettent également une meilleur prévention des accidents.

Editeur: Swiss-Ski

Auteur: Sonja Wüthrich, Swiss-Ski

*Partenaires: Peter Läubli, Swiss-Ski
Pia Alchenberger, Swiss-Ski
Reto Weisskopf, Swiss-Ski*

Images: Peter Läubli, Swiss-Ski

Athlète: Wendy Holdener, A-Kader Ski Alpin

Layout: Marc Beiner

*Références: Mobile Sport, Optimal trainieren mit dem Swiss Ball
Granacher et al, Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter
United States Sport Science, Competitive Core Training*

Introduction

L'objectif principal de l'entraînement de musculation avec ou sans Swiss Ball est de créer une base solide pour un entraînement de ski axé sur la performance. Il est dès lors important de débiter dès l'enfance.

Autrefois, les discussions à propos de l'entraînement de la musculation durant l'enfance et l'adolescence étaient très controversées. De récents résultats des recherches au niveau international ont pu éliminer ces doutes. L'entraînement de la musculation est une mesure efficace destinée à augmenter la force, la densité osseuse, ainsi que l'amélioration de la résistance à la charge globale de l'appareil locomoteur.

Un entraînement ciblé de musculation peut apporter plusieurs effets positifs aux jeunes athlètes de la relève :

- Prévention de blessures et augmentation de la résistance à la charge
- Augmentation de la capacité d'entraînement et augmentation de l'efficacité de la technique sportive
- **Amélioration de l'entraînement musculaire en relation avec la branche sportive**

Dans le ski, il sert aussi de préparation pour le développement de la force émergente et, plus tard, à la résistance à de grosses charges à l'entraînement. De plus, il peut contribuer à corriger et éviter des déséquilibres musculaires.

En appliquant cet entraînement de musculation en adéquation avec l'âge et moyennant un accompagnement correct, un entraînement de musculation est tout-à-fait justifié et se révèle inoffensif durant l'enfance et l'adolescence.

Cette brochure doit démontrer les diverses facettes et possibilités d'un entraînement de musculation avec et sans Swiss Ball et servir également de complément à

L'entraînement de la musculation chez l'enfant – une bonne base pour le ski

Si l'entraînement de musculation se fait en utilisant le Swiss Ball, d'autres particularités et avantages apparaissent. Avec le Swiss Ball, on s'entraîne avec un objet instable sur une surface instable, ce qui permet l'amélioration des caractéristiques suivantes :

- Amélioration de la **senso-motricité**, c'est-à-dire la capacité de traiter et améliorer les stimuli internes et/ou externes du système nerveux central.
- Apprentissage et amélioration de la coordination .

Ces propriétés conduisent à un meilleur équilibre, la qualité et la précision du mouvement augmente et le contrôle de la posture et du mouvement se renforce. Vous trouverez des recommandations générales sur le volume et l'intensité de l'entraînement chez l'enfant tout à la fin de cette brochure.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Niveau 1	Endurance	Niveau 1	Jeu / entraînement avec le club	Niveau 1	Vitesse / Entraînement du saut	Endurance

Au début, p.ex. semaines 1-3 avec le niveau 1

Semaines 4-6 tu peux tenter le niveau 2.

Semaines 7-9, tu es déjà presque un pro, si tu t'entraînes selon le niveau 3.

Entre-deux tu peux toujours intégrer les „exercices combinés“ ou les „exercices pour pro“



Le Swiss-Ball est à gonfler de façon adaptée à ta taille!
Donc pas trop gros



Soit attentif à une exécution lente et contrôlée.

Série d'exercices - Niveau 1

Abdominaux/Crunches



10-15 Répétitions (rép)

Croix dorsale



En alternance croise gauche-droite.

15-20 rép. par côté

Variations:

- Balancer libre
- un seul bras, une seule jambe au sol

Position en appui



Maintenir la position 20-30 secondes

Tout le corps doit être droit comme une planche.

Abdominaux latéraux/Side Crunch



15-20 répétitions par côté

Variations:

- bras croisés
- bras tendus



Soit attentif à rester bien droit latéralement et à ne pas basculer en avant

Flexions des genoux/Squats



15-20 répétitions

Variations :

- relever légèrement les orteils
- La même chose sur une seule jambe

Télémark avec rotation latérale



A partir de la position de départ, faire un pas en avant. Tout en maintenant le ballon devant le corps.

Alterner les jambes, 20-25 rép. totale

Appui sur les épaules



Rouler en position d'appui, puis rester immobile pendant 15 secondes.

3x rép.

Variation:

- En position d'appui, soulever légèrement une jambe après l'autre

Exercices combinés niveau 1

Kick



En alternance gauche-droite, tenir la jambe tendue 5 secondes.

Variations :

- bras croisés devant le corps
- bras tendus vers l'avant



Série d'exercice – niveau 2

Tensions dorsales



Appuyer les pieds contre le mur, dérouler lentement jusqu'à ce que le dos soit tendu.

Variations :

- bras « surcroisés » devant le haut du corps
- Écarter les bras/regard tourné de côté

Appuis faciaux



Appuis faciaux – jambes posées sur le Swiss Ball

10-15 rép.

Variations:

- Plus le Swiss Ball est loin/bas, plus il y a de poids sur les bras
- Poser une seule jambe sur le Swiss Ball

Lever le Swiss Ball sur une jambe



Se tenir sur une jambe, se tourner de côté et toucher le sol avec le ballon, se relever.

15-20 rép. par jambe



Attention à garder les jambes dans l'axe.

Flexions des genoux



Sur les deux jambes: tenir le ballon en l'air.

15-20 rép.

Position du vainqueur



Assis sur le ballon, tourner le haut du corps latéralement et en tendant les bras en l'air, avec ou sans poids, .

15-20 rép. totale

Appuis fléchis/Dips



Bras en appui sur le ballon. Se rapprocher du sol en maintenant les mains sur le ballon.

15-20 rép.

Exercices combinés niveau 2 Planche latérale



Appui latéral.

15-20 rép.

Variations:

- Soulever la jambe supérieure
- Soulever la jambe inférieure

Planche latérale

Appui latéral

15-20 rép.

Variations :

- Soulever la jambe supérieure
- Soulever la jambe inférieure



Série d'exercices – niveau 3

Appuis faciaux tendus



Appuis faciaux avec poids (petites haltères, bouteille PET remplie,...).

Soulever le haut du corps et se tendre vers le haut.

10-15 rép.

Twist de l'épaule



En position stable, tendre les bras vers le haut (avec sous sans ballon/poids).

15-20 rép.

Position assise



Niveau 1: Maintenir 30 sec

Niveau 2: Maintenir 1 min

Niveau 3: Maintenir 2 min

Flexion du genou avec une jambe



15-20 rép.

Variation:

- Sur un tapis Mobilo (surface instable)

Appuis faciaux sur le ballon

10-15 rép.

Variation:

- Pieds posés sur un tapis Mobilo (surface instable)



Exercices combinés Niveau 3+ Lever les genoux en position d'appui

20-25 rép. totale

Variations:

- Exécution sur tapis Mobilo (surface instable)



Pont mobile

Elever et abaisser les hanches.

15-20 rép.

Variations:

- Avec une jambe
- Bras levés



Flexions du genou des deux jambes

Exécuter des flexions des genoux sur le ballon avec deux jambes (en se tenant ou sans se tenir contre une paroi).

15-20 rép.



Attention à faire des flexions aussi basses que possible.

Exercices combinés

Ciseau latéral

En alternance gauche-droite.

15-20 rép. de chaque côté



Equilibre sur les genoux/Otarie



En équilibre sur les genoux se redresser et tenir en position stable 5 sec.

15-20 rép.

Flexion du genou avec saut



15-20 rép. pour chaque côté gauche-droite



Veiller à ce que le haut du corps reste redressé et droit.

Exercices pour les pros



Scarabée



Scarabée tendu

Jongler sur le ballon
(assis, à genou, de-
bout...)

Conseils pour les pros

Tu peux rendre les exercices plus difficiles et les varier en les exécutant sur une surface instable, comme par exemple un tapis Mobilo.



Nos sponsors

SWISSSKI

GRAND
PRIX **MIGROS**

Organisateur

SWISSSKI

Sponsor principal

MIGROS

Co-sponsors



THOMY

Partenaires skis

BLIZZARD

NORDICA

Remerciements

Nous adressons nos plus vifs remerciements à nos sponsors principaux qui ont rendu possible la réalisation de ce projet, en plus de leur soutien généreux à la fédération.

De nos jours, dans le sport de haut niveau, pas de succès possible sans une excellente structure de formation.



Recommandations pour l'entraînement

Recommandations de charges pour les enfants	Mise en pratique
Volume de la charge	<ul style="list-style-type: none">• 4 à 12 semaines (optimum 8 semaines)• Env. 30 min par unité d'entraînement• 6-8 exercices par unité d'entraînement• 1 série avec 15-20 répétitions
Fréquence de la charge	<ul style="list-style-type: none">• 2-3 unités d'entraînement par semaine
Intensité de la charge	<ul style="list-style-type: none">• Régulation par le nombre maximal de répétitions
Vitesse d'exécution des mouvements	<ul style="list-style-type: none">• Exécution lente à modérée des exercices

Au plaisir de te revoir au

SWISSSKI

GRAND PRIX MIGROS

2013/14!

Organisateur

SWISSSKI

Sponsor principal

MIGROS

Co-sponsors



THOMY

Partenaires skis

BLIZZARD

NORDICA