

# Préparation physique

Cette fiche de préparation physique est un outil pédagogique destiné aux entraîneurs et aux licenciés de la Fédération Française de Vol Libre. Sans être exhaustive, elle propose des méthodes d'entraînements simples et faciles à mettre en œuvre.

**Romarc Linares**  
préparateur physique des Equipes  
de France de kitesurf.  
[www.lr-preparationphysique.com](http://www.lr-preparationphysique.com)



## La préparation physique hivernale

Même si la saison hivernale est peu confortable pour la pratique sportive, il reste essentiel d'effectuer une activité physique régulière durant cette période. L'objectif est d'être en bonne condition physique lors de la reprise sportive printanière. En effet, un arrêt total d'activité physique tout l'hiver vous déconditionnera et vous exposera à une fatigue précoce à votre retour à l'activité. Ainsi, vous ne profiterez pas à fond de votre session et vous vous exposerez même à la blessure. Voici quelques axes de travail en préparation physique qui seront adaptés à la période hivernale.

Hors période hivernale, cette fiche répond aussi à une reprise de l'activité physique lorsqu'une longue durée d'inactivité a été observée.

### Une préparation physique générale durant l'hiver

Pour garder la forme en hiver, le travail consiste à entretenir votre condition physique tant sur la plan cardio-respiratoire que musculaire. La période hivernale est une période d'entraînement adaptée à effectuer une **préparation physique générale**. C'est une période d'entraînement où l'on cherche à favoriser l'équilibre des différentes qualités physiques. Au niveau cardio-respiratoire, l'entraînement s'oriente vers un travail **d'endurance fondamentale** et au niveau musculaire, il s'oriente vers un travail **d'endurance musculaire**.

#### Entraînement cardio-respiratoire: endurance fondamentale

L'endurance fondamentale est caractérisée par **des efforts de durées importantes** qui sont effectués à **une intensité faible voire modérée**. Saison d'hiver oblige, le froid est bien installé, c'est donc l'occasion de varier les pratiques d'entraînements pour solliciter le cœur et les poumons. **Variez les activités** comme la course à pieds, le vélo en extérieur, la natation ou les appareils en salle (rameurs, elliptiques, tapis de courses, etc.). L'idée est de pratiquer en salle quand les températures sont très inconfortables et de pratiquer en extérieur quand la météo est plus clémente.

#### Entraînement musculaire: circuit-training\* d'endurance musculaire

Le travail d'endurance musculaire est un travail à base d'exercices de renforcement musculaire où les charges sont légères et le nombre de répétitions importantes. On attend de ce type de travail **une meilleure résistance à la fatigue de nos muscles et des effets bénéfiques sur les systèmes ostéoarticulaire et ligamentaire\***. Cet entraînement peut s'effectuer sous forme de circuit-training afin d'effectuer un entraînement harmonieux. L'idée est de mobiliser **l'ensemble des groupes musculaires** à travers les différents ateliers du circuit-training.

\* voir LEXIQUE

### Séance d'endurance fondamentale (1 à 2 fois par semaine)

- Principe: **effort continu** à faible allure ou course lente avec des périodes de marches. Même principe quel que soit le support.
- Durée d'effort: Elle doit être la plus longue possible mais tout dépend de votre condition physique. Calibrez votre intensité pour tenir **un effort d'au moins 30 min**. Séance après séance rallongez la durée d'effort jusqu'à **dépasser 1 h**.
- Organisation: Pas d'équipement spécial, le pratiquant adapte son effort à sa condition physique et psychologique.



### Circuit-training d'endurance musculaire (1 à 2 fois par semaine)

- Principe: Enchaînez les différents ateliers sous forme de circuit.
- Lieu: En hiver s'entraîner à l'intérieur afin d'avoir un environnement de travail confortable.
- Les ateliers: Réalisé avec du matériel abordable.



### LEXIQUE :

Circuit-training: Méthode d'entraînement où les différents exercices sont enchaînés les uns après les autres sous forme de circuit.

Système ostéoarticulaire et ligamentaire: C'est l'ensemble des organes qui contribuent au fonctionnement de nos articulations.