



# S'ENTRAÎNER POUR UNE EXPÉDITION

## 3 FAMILLES D'ENTRAÎNEMENTS

- L'entraînement **physique**
- L'entraînement **technique**
- L'entraînement **psychologique**

### ENTRAÎNEMENT **PHYSIQUE**



- Il doit être, à terme, inscrit dans le réel (s'entraîner dehors, dans les conditions les plus proches de celles de l'expédition à venir)
- Privilégier les exercices polyarticulaires, si possible en mouvement complet (plus proche du réel)
- Éviter les exercices de force pure, très intensifs (prise de masse musculaire trop importante, exercices traumatisants)
- Axer son effort sur l'endurance (charge légère, longtemps, parfois en grande amplitude articulaire)
- Axer son effort sur la résistance (capacité à résister à l'acide lactique lors des moments intensifs)
- Privilégier les exercices avec l'équipement de terrain, cela permet de déceler les limites du matériel, les zones d'irritations qu'il crée, etc...
- Créer soi-même ses exercices de travail en s'inspirant des mouvements réels (exemple : pagayage avec un bâton et des élastibands)
- Penser à travailler de temps en temps les exercices suivants (exemple toutes les 5 séances) :
  - o Les muscles proprioceptifs (équilibre)
  - o Les abdos-lombaires (notamment le transverse)
  - o La mobilité articulaire (douce avec juste le poids du corps / douce avec charge légère)
  - o Renforcer les muscles antagonistes (opposés à ceux qui travaillent souvent. Exemple : je travaille souvent les biceps, je dois aussi renforcer mes triceps)
- Étirez-vous non pas après la séance mais 24h après

### ENTRAÎNEMENT **TECHNIQUE**



- A définir selon la technique de progression (kayak, kite surf, alpinisme...). Certains exercices, surtout ceux réclamant le plus de concentration, doivent être isolés dans un premier temps puis être inscrits dans le réel dans un second temps. Exemple :
  - 1/ révision chez soi de l'installation d'un relais d'alpinisme
  - 2/ révision du relais directement en paroi
- Réviser les premiers secours en pleine nature en général puis les premiers secours dans le milieu spécifique de l'expédition
- Réviser plusieurs techniques d'orientation (ne jamais se perdre !). Chez soi puis sur le terrain.
- Réviser ses techniques de bivouac (en tous lieux, en toutes conditions météo). Chez soi puis sur le terrain.
- Apprendre à utiliser les outils technologiques non encore maîtrisés (GPS, appareil photo, micro...). Chez soi puis sur le terrain.
- Travailler les techniques de prise de vue (plans caméra, gestion des interviews, prise de son...). Chez soi puis sur le terrain.

### ENTRAÎNEMENT **PSYCHOLOGIQUE**



- Isoler tous les facteurs de stress (exemple : le froid, l'isolement, les animaux mortels, le risque de chavirage, la casse d'équipement vital...) et utiliser des outils cognitifs pour maîtriser ceux qui nous préoccupent le plus.
- Isoler les facteurs spécifiques au terrain afin de pouvoir, en amont, les travailler au maximum en réel (exemple : s'entraîner à résister au froid en se baignant dans des bains à 8°C)
- Exprimer ses craintes, doutes, joies à son entourage durant sa préparation (soutien social)
- Travailler la projection émotionnelle grâce à des exercices sophrologiques