

ECHAUFFEMENT POUR LA COMPETITION/ ski nordique Club des sports des Saisies***Se préparer à un effort intense !***

- 1. J'arrive sur le lieu de la course en bus 2h avant le début de la compétition.**
2. Je me prépare à être dans un environnement froid, je mets mon bonnet, mes gants, mes vêtements chauds, je prends l'air et je marche pour m'oxygéner et me dégorger les jambes.
3. Je vais chercher mon dossard auprès de mon entraîneur.
4. Je mets mon dossard afin de ne pas l'égarer.
5. Je connais mon heure de départ.
6. Je me prépare pour le ski.
7. Je regarde le plan de ma course, la couleur de ma boucle de ski et le nombre de tours à réaliser.
8. Je mets mes skis de reconnaissance.
9. Je pars reconnaître ma piste de compétition (départ, bouclage, arrivée et j'observe le terrain pour me représenter les gestes à réaliser durant la compétition).
10. Je me remets au chaud, je m'hydrate, je pense à m'alimenter si j'ai un départ tardif.

- 11. 1h avant mon départ, je continue à m'hydrater**
12. Je vais marcher avec mes bâtons en baskets ou bottes de neige
13. J'échauffe mes articulations (cercle tête, cercle bras, poignets, bassin, genou, cheville)
14. Je sautille, je trottine, talon fesse, montée de genoux
15. J'alterne marche- course avec mes bâtons.
16. Je reviens au bus ou aux sacs, je mets mes chaussures
17. Je test mes skis de course et mon fartage en classique

- 18. 30' avant mon départ, je continue à m'hydrater.**
19. Je skie, je valide mon fartage pour le classique
20. Je skie dans tous les pas
21. Je fais quelques accélérations (5'')

- 22. 15' avant mon départ, je mets en tenue de course avec mon dossard.**
23. Je vais au départ
24. Je continue à bouger (bras et jambes) avec mes skis au pied
25. Je frotte mes skis dans la trace pour glisser tout de suite
26. Je suis dans la cellule de départ, le compte à rebours sonne
27. Au top, je pars vite, et je me donne à fond jusqu'à l'arrivée !