

*Azimut et Cie*

**SE PRÉPARER  
POUR  
UNE EXPÉDITION**

**OUTIL SYNTHÉTIQUE**

[WWW.AZIMUTETCIE.FR](http://WWW.AZIMUTETCIE.FR)

# S'ENTRAÎNER POUR UNE EXPÉDITION

## 3 FAMILLES D'ENTRAÎNEMENTS

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

### ENTRAÎNEMENT **PHYSIQUE**



- LE PLUS IMPORTANT : il doit être inscrit dans le réel (s'entraîner dehors, dans les conditions les plus proches de celles de l'expédition à venir)
- L'IDÉE GÉNÉRALE : avoir un corps tonique, endurant et passe-partout. Pour vous y aider, vous pouvez opter pour la méthode dite naturelle (ou hébertisme). Cette méthode a été inventée en 1905 par le lieutenant G. Hébert en s'inspirant de 10 mouvements naturels. En voici une version revisitée (page suivante). Vous pouvez travailler les 10 familles d'exercices ou piochez dedans pour en prendre au moins 5.
- Privilégier les exercices polyarticulaires, si possible en mouvement complet (plus proche du réel)
- Eviter les exercices de force pure, très intensifs (prise de masse musculaire trop importante, exercices traumatisants)
- Axer son effort sur l'endurance ( avec charge légère, longtemps, de temps en temps en grande amplitude articulaire)
- Axer son effort sur la résistance (capacité à résister à l'acide lactique lors des moments intenses)
- Privilégier les exercices exécutés avec l'équipement de terrain. Cela permet de déceler les limites du matériel, les zones d'irritations qu'il crée, etc...
- A la maison, créer soi-même ses exercices en fonction de l'aventure à venir (ex : pagayer avec un bâton et des élastibands pour se préparer au kayak, tirer des pneus pour simuler une pulka)
- Penser à travailler au moins toutes les 5 séances les exercices suivants :
  - o Les muscles proprioceptifs (équilibre, gainage. Inspirez-vous des positions de yoga)
  - o Les abdos-lombaires (notamment le muscle transverse très sollicité lors du gainage)
  - 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, ex : biceps/triceps)
- Etirez-vous non pas après la séance mais 24h après

2023 : L'HÉBERTISME ADAPTÉ OU  
**LA MÉTHODE NATURELLE**

**MARCHER**  
(dénivelés)

**1**

**2**

**COURIR**

**SAUTER**

**3**

**4**

**SE RENVERSER**  
(gymnastique)

**GRIMPER**

**5**

**6**

**S'ÉQUILIBRER**

**LEVER /  
PORTER**

**7**

**8**

**PÉDALER**

**NAGER**

**9**

**10**

**RAMER**

## ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE



- A définir selon la technique de progression (kayak, kite surf, alpinisme...). Certaines techniques, surtout celles réclamant le plus de concentration, doivent être travaillées isolément pour bien les intégrer dans un premier temps ; puis être inscrites 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 général puis les premiers secours spécifiques à l'environnement de l'expédition.
- Réviser plusieurs techniques d'orientation (ne jamais se perdre, c'est la base !). Chez soi puis sur le terrain.
- Réviser ses techniques de bivouac (en tous lieux, en toutes conditions météo).
- Apprendre à utiliser les outils technologiques non encore maîtrisés (GPS, appareil photo, micro...).
- Pour celles et ceux qui filment : travailler les techniques de prise de vue (plans caméra, gestion des interviews, prise de son...). Chez soi puis sur le terrain, cela change tout !

## ENTRAÎNEMENT PSYCHOLOGIQUE



- La maîtrise de soi est la base. Il faut savoir resté lucide pour prendre les bonnes décisions. Pour cela, travailler des exercices de relaxation qui vous permettront sur le terrain de reprendre le contrôle en 30''.

**Exemple : [inspirer 3'', apnée 2'', expiration 5''] x3**

- Isoler les facteurs spécifiques au terrain afin de pouvoir, en amont, les travailler au maximum (exemple : s'entraîner à résister au froid en se baignant dans un bain à 10°C pendant 5 min, 2 fois par semaine)
- Exprimer ses craintes, doutes, joies à son entourage durant sa préparation (grande importance du soutien social)
- Travailler la projection émotionnelle grâce à des exercices sophrologiques (s'imaginer dans une situation délicate et se projeter sur la solution qui sera trouvée : le froid, l'isolement, les animaux mortels, le risque de chavirage, la casse d'un équipement vital...). La projection émotionnelle a des effets significatifs sur la résilience.

## SOYEZ SPARTIATE

Gardez bien une chose à l'esprit :

« A entraînement difficile, expédition facile »

Évidemment, une expédition ne sera jamais facile mais ce qui est certain est que plus vous serez entraîné physiquement et moins vous subirez une fois sur le terrain, plus vous aurez de ressources, moins vous vous blesserez, vous serez plus à même de fournir un effort intense et prolongé lorsque la situation se dégrade. En bref, plus vous serez spartiate. Souffrez à l'entraînement et vous sourirez en pleine galère.



## LA CONFIANCE EN SOI

Il y a un avantage considérable à une préparation intelligente et sérieuse au niveau physique, technique et mental, c'est qu'elle va avoir un impact psychologique puissant lors de votre expédition. En effet, plus vous serez aguerri physiquement, techniquement et mentalement et **plus vous aurez confiance en vous**. Cette confiance vous rendra ainsi moins perméable au doute et moins sensible à la peur. Cette confiance va renforcer votre auto-efficacité.



Mais qu'est-ce que l'**AUTO-EFFICACITÉ** ?

Basée sur la confiance en soi, cet outil cognitif va vous permettre d'accroître votre contrôle perçu de la situation. Le contrôle perçu est une étape du stress où votre cerveau analyse les ressources que vous possédez pour faire face à une situation stressante. Plus êtes prêt physiquement, techniquement et psychologiquement et plus vous serez convaincu de pouvoir faire face à de multiples situations. Ainsi, vous aurez la conviction que vous pouvez contrôler une situation dégradée. En bref, améliorer son contrôle perçu en renforçant son auto-efficacité vous garantit une adaptation plus performante au milieu.