



La préparation pour une expédition de longue durée au camp Minogami

Les expéditions sont des moments où l'on peut se retrouver poussé au bout de nos limites. Lors d'un portage, ou même après une longue journée de canot passée sous la pluie, on peut se sentir exténué. Les portages sont probablement la partie la plus difficile d'une expédition. Le poids des bagages et celui du canot sont de grosses charges que l'on doit souvent transporter sur un terrain accidenté. Afin de bien se préparer physiquement à l'expérience, voici quelques propositions d'exercices qui vous permettront de profiter pleinement de votre aventure.

Pour commencer, le canot-camping est un sport où il faut un bon cardio et une endurance musculaire. L'action de pagayer nous force à solliciter des muscles toujours de la même façon sur de longues distances. La force musculaire est nécessaire lors des portages puisque les charges à transporter varient entre 40 et 100lbs. Il faut également un bon cardio puisque dépendamment des expéditions, on peut se retrouver avec un portage pouvant aller jusqu'à 5 kilomètres !

En termes d'entraînement, pratiquer un sport un minimum de 3 fois par semaine est déjà une bonne préparation. Les sports d'équipe permettent habituellement d'améliorer son cardio sur une plus longue durée qu'un entraînement musculaire intense. Sinon, d'autres activités sont agréables sans se retrouver dans un gym. Faire de la randonnée pour s'habituer à marcher sur de longues distances est un bon moyen de développer l'endurance requise pour les portages ou les longues journées d'eau calme. Faire du vélo ou un peu de jogging 1 à 2 fois par semaine sont d'autres bonnes alternatives.

Sans s'atteler à un très gros entraînement, on peut essayer de réduire nos déplacements par moyen motorisé et les remplacer par de la marche ou du vélo !

Un entraînement intéressant pourrait être de simuler une pratique de portage. On remplit son sac à dos d'expédition et son sac de jour pour avoir un poids de 50lbs minimum. Ensuite pour simuler un portage moyen, une distance de 500 mètres est un bon indicatif. Puisque nous ne faisons pratiquement jamais un portage du premier coup, il faudrait répéter la distance trois à quatre fois. L'objectif est de faire une distance de 2 kilomètres et de se sentir à l'aise. Vous pouvez augmenter le poids un peu à chaque entraînement jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec un poids qui tourne autour de 80lbs, ce qui représente approximativement le poids d'un canot.

Sinon, puisque le mouvement de pagayer sollicite les muscles du corset abdominal (abdominaux, muscles lombaires, etc.) Voici quelques exercices qui vaudraient la peine d'être faits trois fois par semaine.

Description de l'exercice : 3 séances par semaine, 30 secondes d'effort pour 30 secondes de récupération, faire 3 séries de 3 exercices parmi les 12 exercices ci-dessous.

Tonification complète sans matériel

12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal **12**



Pompes sur genoux **1**



Soulevé de fesses **10**



2 Crunch inversé



9 Crunch-abdos croisé

Circuit Training

30"effort 30"repos

2'repos inter-série

Faire de 1 à 5 séries



3 Burpee



8 Mountain climber



4 Ciseau costal



7 Jumping jack



6 Gainage ventral



5 Double crunch