

Lundi 19 avril 2010

Deuxième période : Développement spécifique

A ce stade de votre préparation, la difficulté va consister à réaliser, progressivement, une charge de travail suffisamment importante (en fonction de votre objectif : Raid ou Grand Raid) pour **habituer votre physique et votre mental** à couvrir une longue distance, sur une longue durée. L'objectif de cette 2^e phase va être de reproduire les effets des conditions de courses. Grâce à votre préparation physique générale de la première période (*voir conseils de la préparation générale*), vous supporterez les exigences physiques de cette nouvelle période, axée essentiellement sur un travail de **volume, d'intensité facile, voire très facile**.

A partir de cette date et jusqu'au jour de l'épreuve, **le travail de vitesse est fortement diminué**. Le jour de la compétition, vous serez amenés à marcher sur des durées plus ou moins longues. La gestion de l'effort, les variations météorologiques (différence de température entre le jour et la nuit), l'accumulation de la fatigue physique et le manque de sommeil, l'obligation de vous hydrater et de vous alimenter, provoqueront des phases de marche et des pauses plus ou moins longues. La notion de **vitesse de course** n'a plus aucun sens. La marche doit être intégrée dans la préparation comme une nouvelle allure de course. Ne pas attendre d'être fatigué pour marcher !

L'essentiel est donc **d'augmenter, progressivement**, une charge de travail à **vitesse réduite**. Les semaines les plus chargées se situeront en semaines -5 et -4 avant la compétition. L'idéal serait de réaliser les sorties longues sur un parcours se rapprochant le plus de celui de la compétition. Il serait préférable de cumuler l'essentiel de la charge de travail le vendredi, samedi et dimanche pour imiter les difficultés et les exigences de l'épreuve (allures réduites, gestion de l'alimentation sur la journée, gestion de la récupération, etc.).

Il est intéressant d'associer (en précédant ou en terminant la séance) des **activités annexes d'endurance** (vélo de route, VTT, marche), pour éviter la monotonie des sorties les plus longues. Mais la pratique d'une autre activité ne peut pas se substituer aux spécificités gestuelles de l'objectif.

Il sera nécessaire de réaliser, au minimum, un volume de 6 h à 8 h d'entraînement, voire de 8 h à 10 h, au « pic » de votre programme (en fonction de votre objectif : Raid ou Grand Raid). Les semaines les plus importantes se situant entre **les semaines -5 et -4 avant la compétition**, idéalement composée de 4 à 5 séances hebdomadaires. Chaque séance de footing ne sera pas inférieure à 1h15' d'intensité facile.

Il est conseillé de participer à **une compétition test** (sans trop de dénivelé) pendant la période difficile de votre préparation spécifique. Par exemple, une épreuve test fin mai, d'une cinquantaine de kilomètres réalisée à une intensité très facile, serait bien placée pour une répétition générale (allures, équipement, alimentation). Dans ce cas, la semaine située avant et suivant la compétition test est allégée.

Une période de relâchement de 2 à 3 semaines viendra précéder la compétition. Il s'agit d'un allègement progressif du volume pour reconstituer les réserves.

Exemple de trois semaines de la période spécifique d'une préparation Raid ou Grand Raid.

4 entraînements hebdomadaires : choisir les séances **1, 3, 4, 5** ou **2, 3, 4, 5**.

5 entraînements hebdomadaires : choisir les séances **1, 2, 3, 4, 5**.

SEMAINE TYPE 1 DE LA PERIODE SPECIFIQUE

Séance 1. MARCHE

1h30' sur chemins vallonnés (intensité moyenne) + étirements. De préférence avec des chaussures de marche.

Séance 2. FOOTING

1h15' sur chemins nature ou route (intensité facile) + étirements.

Séance 3. MARCHE + FOOTING

1h30' dont échauffement progressivement accéléré de 15' en marchant puis footing (intensité facile) sur des chemins similaires à l'épreuve. Varier les heures d'entraînement + étirements.

Séance 4. RANDO TRAIL + ACTIVITE COMPLEMENTAIRE

2h30' dont échauffement progressivement accéléré de 30' puis footing (intensité très facile) alterné avec des périodes marchées de 5', sur chemins similaires à l'épreuve, avec équipement complet de course. Possibilité de compléter la durée de cette séance avec du vélo de route ou du VTT, en précédant ou en terminant la sortie (intensité très facile) + étirements.

Séance 5. MARCHE+FOOTING

1h15' dont échauffement progressivement accéléré de 15' en marchant puis footing (intensité facile) sur des chemins similaires à l'épreuve. Varier les heures d'entraînement + étirements.

SEMAINE TYPE 2 DE LA PERIODE SPECIFIQUE

Séance 1. MARCHE

1h30' sur chemins vallonnés (intensité moyenne) + étirements. De préférence avec des chaussures de marche.

Séance 2. FOOTING

1h30' sur chemins nature ou route (intensité facile) + étirements.

Séance 3. MARCHE + FOOTING

1h30' dont échauffement progressivement accéléré de 15' en marchant puis footing (intensité facile) sur des chemins similaires à l'épreuve. Varier les heures d'entraînement + étirements.

Séance 4. RANDO TRAIL + ACTIVITE COMPLEMENTAIRE

2h45' dont échauffement progressivement accéléré de 30' puis footing (intensité très facile) alterné avec des périodes marchées de 5', sur chemins similaires à l'épreuve, avec équipement complet de course. Possibilité de compléter la durée de cette séance avec du vélo de route ou du VTT, en précédant ou en terminant la sortie (intensité très facile) + étirements.

Séance 5. MARCHE + FOOTING

1h15' dont échauffement progressivement accéléré de 15' en marchant puis footing (intensité facile) sur des chemins similaires à l'épreuve. Varier les heures d'entraînement + étirements.

SEMAINE DE TYPE 3 LA PERIODE SPECIFIQUE

Séance 1. MARCHE

1h30' sur chemins vallonnés (intensité moyenne) + étirements. De préférence avec des chaussures de marche.

Séance 2. FOOTING

1h30' sur chemins nature ou route (intensité facile) + étirements.

Séance 3. MARCHE + FOOTING

1h30' dont échauffement progressivement accéléré de 15' en marchant puis footing (intensité facile) sur des chemins similaires à l'épreuve. Varier les heures d'entraînement.

Séance 4. RANDO TRAIL + ACTIVITE COMPLEMENTAIRE

3h dont échauffement progressivement accéléré de 30' en marchant puis footing (intensité très facile) alterné avec des périodes marchées de 5', sur chemins similaires à l'épreuve, avec équipement complet de course. Possibilité de compléter la durée de cette séance avec du vélo de route ou du VTT, en précédant ou en terminant la sortie (intensité très facile).

Séance 5. MARCHE + FOOTING

1h30' dont échauffement progressivement accéléré de 15' en marchant puis footing (intensité facile) sur des chemins similaires à l'épreuve. Varier les heures d'entraînement.

Il est préférable de tester l'alimentation de course sur les séances d'entraînement les plus longues.

Conseils sur la préparation mentale

La préparation spécifique mentale consiste à vous armer psychologiquement avant la compétition. Voici quelques réflexions à aborder pendant et en dehors de vos séances d'entraînement.

Un objectif doit être réaliste : il doit être en accord avec mes conditions physiques et mentales.

Un objectif doit être relativisé : je dois envisager et accepter, par avance, la possibilité d'échouer sur la durée (mais pas d'abandonner). Je peux imaginer ainsi une solution de remplacement.

Un objectif est mesurable : évaluation subjective (encouragement, approbation, reconnaissance); évaluation objective (j'ai déjà réussi X km, je veux réussir X km).

Un objectif doit se visualiser : anticiper la réussite, positiver grâce à des transferts d'émotions. Faire comme si c'était gagné grâce à toutes mes ressources, mes qualités, dans la détente et avec plaisir.

Un objectif doit être actualisé : ce n'est pas "ça passe ou ça casse". Je dois réévaluer en + ou en - en fonction de la situation, des conditions du moment, de l'évolution des résultats.

Bon entraînement et bonne course.
Xavier Trémaudan