

18 février 2008

Les conseils de l'entraîneur

Cette rubrique est destinée à vous éviter les grosses erreurs lors de la préparation d'un trail longue distance. Il ne s'agit en aucun cas d'un plan individualisé, mais de conseils pour vous accompagner tout au long de votre entraînement. Ces principes s'appliquent aussi bien pour un coureur moyen ou expérimenté.

Une « balade estivale » de 178 km ou de 86 km sur les chemins du littoral d'une des plus belles baies du monde. Quel coureur nature n'a jamais rêvé d'un tel périple !

Mais pour qu'il soit réaliste, votre objectif doit être en accord avec **vos qualités d'endurance physique et mentale**. Ce n'est pas « ça passe ou ça casse ». Prendre la décision d'entreprendre une telle épreuve n'est jamais sans conséquences sur votre vie de tous les jours, et également sur celle de votre entourage proche. Vous devrez consacrer du temps à votre préparation pour vous donner les moyens de franchir la ligne d'arrivée, tout en gérant les contraintes de votre vie familiale et professionnelle. Pas si simple...

Mais tout d'abord, une visite chez votre médecin s'impose pour un bilan médical !

Cette épreuve demande une expérience de la course longue distance, une gestion de son effort et une bonne connaissance de soi. Car, si ce parcours est plat, il incite néanmoins à des départs rapides qui peuvent être très pénalisants. Alors, avant de vous élancer de la ligne, le doigt sur le chrono, il vous reste encore quelques bonnes heures à passer à l'entraînement pour vous forger un profil de « trailer ».

Qu'il s'agisse de votre première participation ou non à cette épreuve, vous devrez planifier deux périodes avant le grand jour. **La première période** sera consacrée à l'amélioration de vos sensations de vitesse de course et au développement de votre potentiel musculaire. **La deuxième période** vous permettra de reproduire vos vitesses de course en fonction de votre objectif, tout en vous habituant progressivement à courir et marcher sur une longue durée. Car, vous pouvez vous rassurer, vous avez aussi le droit le marcher !

Première période : Développement général

A ce stade de votre préparation, inutile de vous lancer dans des sorties longues à répétition. Vous ne feriez que commencer à vous lasser. Une séance de 2 h en nature, tous les 15 jours, est amplement suffisante. Il serait d'abord plus judicieux, dès maintenant et jusqu'à la mi-avril, de vous refaire **une bonne préparation physique générale**. Tous les coureurs sur longue distance le constatent, courir ne suffit pas pour se muscler. Et des muscles efficaces... vous en aurez besoin !

Les séances ne devront pas excéder 1h30 (étirements inclus). Favorisez les sorties sur sol souple en jouant avec des accélérations sur des intervalles courts, moyens

ou longs sur des terrains vallonnés, avec des changements d'appuis au sol. Abordez le travail de répétitions en côte ou en descente.

Pratiquez des exercices de **renforcement musculaire** à la fin des séances courtes (gainage). Vous devrez vous renforcer globalement pour supporter les contraintes d'entraînement de la deuxième période. Je vous propose de revenir sur cette deuxième phase à la fin de votre préparation générale (mi-avril).

Chaque séance doit se terminer par **des étirements simples et en douceur**. Veillez à adopter toujours la bonne posture. Plus votre sortie est longue plus votre séance d'étirements doit être complète (entre 10' et 20'). Procéder méthodiquement, par exemple, en commençant par le bas du corps et en remontant progressivement, par groupe musculaire.

Que vous réalisiez 3, 4 séances hebdomadaires, ou plus, élargissez votre pratique sportive avec des **activités annexes** telles que la natation, l'aqua-jogging, le vélo de route ou le VTT. C'est le moment de varier vos séances et de vous faire plaisir, dans l'effort, tout en augmentant votre potentiel physique.

Une bonne récupération, d'une séance à l'autre, est un atout pour progresser. Alors, n'oubliez jamais que la récupération fait partie intégrante de votre programme. Si ce n'est pas encore fait, profitez-en pour **équilibrer votre alimentation**, sans obsession de poids. Des règles de bons sens et une bonne hygiène de vie sont à la portée de chacun. Veillez à vous hydrater régulièrement tout au long de la journée.

Lorsque vous sentirez l'envie de vous tester, participez à un trail (20 ou 30 km) sans objectif chrono. Le mieux est même de le laisser à la maison. Ecoutez vos sensations et tirez un bilan de votre gestion de l'effort.

21 février 2008

Exemple de trois semaines de la période générale d'une préparation sur trail.

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

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

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

1^{re} SEMAINE

Séance 1. Footing ou repos

55 minutes de footing facile, sur chemins souples + exercices de gainage + étirements.

Séance 2. Amélioration de la vitesse de course

25 minutes d'échauffement progressif + 3 séries de 10 répétitions de 30 secondes d'accélération (rapide) / 25 secondes de récupération (footing lent). Récupération de 3 minutes de footing lent entre les séries. 10 minutes de footing lent de retour au calme + étirements.

Séance 3. Renforcement musculaire

1h de VTT, sur chemins vallonnés, ou 45 minutes d'aqua-jogging + étirements.

Séance 4. Footing ou repos

50 minutes de footing facile sur chemins souples + exercices de gainage + étirements

Séance 5. Côtes : musculation spécifique

25 minutes d'échauffement progressif + 2 séries de 8 côtes (chemin) de 100m. Récupération dans la descente. Récupération de 3 minutes de footing lent entre les séries. 10 minutes de footing lent de retour au calme + étirements.

2^e SEMAINE

Séance 1. Footing ou repos

45 minutes de footing facile, sur chemins souples + 5 accélérations faciles de 100 m + exercices de gainage + étirements.

Séance 2. Amélioration de la vitesse de course

25 minutes d'échauffement progressif + 5 répétitions de 3 minutes d'accélération (soutenue) / 1 minute de récupération (footing lent). 10 minutes de footing lent de retour au calme + étirements.

Séance 3. Renforcement musculaire

1 h de VTT, sur chemins vallonnés, ou 45 minutes de natation + étirements.

Séance 4. Footing ou repos

50 minutes de footing facile sur chemins souples + exercices de gainage + étirements

Séance 5. Sortie longue

2h sur chemins et route à allure régulière. *Prévoir un ravitaillement. Sensations de facilité. C'est la durée de l'effort qui compte et non la vitesse.

3^e SEMAINE

Séance 1. Footing ou repos

55 minutes de footing facile, sur chemins souples + exercices de gainage + étirements.

Séance 2. Amélioration de la vitesse de course

25 minutes d'échauffement progressif + 2 répétitions de 10 minutes d'accélération (en gérant l'effort) / 3 minutes de récupération (footing lent). 10 minutes de footing lent de retour au calme + étirements.

Séance 3. Renforcement musculaire

1h de VTT, sur chemins vallonnés, ou 45 minutes d'aqua-jogging + étirements.

Séance 4. Footing ou repos

50 minutes de footing facile sur chemins souples + exercices de gainage + étirements

Séance 5. Descentes : musculation spécifique

25 minutes d'échauffement progressif + 2 séries de 8 descentes (chemin) de 100m. Récupération dans la côte. Récupération de 3 minutes de footing lent entre les séries. 10 minutes de footing lent de retour au calme + étirements.

*Il est préférable, à partir d'une heure d'entraînement, de prévoir une boisson glucosée.

Bon entraînement.
A suivre...