

# Plan de l'intervention programmée au cours du stage trail (Janvier 2010)

1- LES BASES DE L'ENTRAINEMENT : 10 points clés pour être en forme au bon moment et éviter les blessures )

- Savoir d'où l'on part : **évaluation VMA** ( différents tests, notions de résistances dure ,douce et endurance )
- En début de saison, **fixer les objectifs** ( trop de compét est nuisible au résultat )
- Tracer **les grandes lignes de l'entraînement** ( developpement général et developpement spécifique , notion de macro et microcycle )
- **Ne pas oublier la récupération, partie intégrante de l'entraînement** ( la progression n'est pas linéaire mais par palliers successifs ) insister +++ (sur route : 1 km de course = 1 journée de récupération)
- **Contenu de l'entraînement** ( petits cycles / modulable )
- **Progressivité dans la quantité**
- **Progressivité dans la qualité**
- **Tenir compte des problèmes socioprofessionnel et familiaux / Courir pour le plaisir !**
- **La compétition doit être effectuée avec une grande fraîcheur physique**

2- DEFINITION DU TRAIL / PROFIL DU TRAILER

## 2.1) Définition du Trail

Course nature : moins de 21 km ; moins de 25% goudron / la majorité des trails sont en réalité des courses nature !

Trail Découverte : 21 à 42 km ; moins de 25% goudron

Trail : 42 à 80 km ; moins de 15% goudron ; autonomie ou semi autonomie ;2000m dénivelé

Ultra Trail : idem sur + de 80 km et + de 2000m dénivelé

(Cf. intervention P.Propage)

## 2.2) Profil du trailer :

Comparaison à un 4\*4 ; il faut un bon châssis et un bon moteur

3 grandes qualités sont à exploitées :

- **endurance physique et mentale** : travail de sorties longues ou entrainements croisés .....attention aux blessures/pas de points de repères au niveau kilométrique
- **résistance musculaire avec enchainement de côtes et de descentes** : travail en côte + PPG
- **vitesse car épreuve chronométrée** : travail de VMA et de vitesse spécifique
- **trailer = observateur** : doit connaître l'environnement montagnard, l'influence du

**climat. Avant de s'engager dans une épreuve, il est important de préparer sa course en particulier prendre connaissance de la distance, du dénivelé et des points de ravitaillement.**

### **2.3) Equipements : éléments importants pour le trailer**

Chaussures de trail  
Ceinture avec gourde, réserve d'eau, camel bag.

<b>3- COMPRENDRE, CONSTRUIRE et ADAPTER son ENTRAINEMENT</b>
--

### **3.1) Les notions essentielles**

#### **- Notion de VMA / Test d'évaluation**

Définition VMA ; temps de soutien ; intérêt des temps de récup court  
Différents tests ( Vameval ; Cooper ; ½ cooper ; Brue ; Cat test...)

#### **- Travail de différentes allures**

Faire un tableau avec :

travail VMA ( quelle vitesse ? quel volume ? quelle récupération ? )  
notion de DECROCHAGE  
organisation sur le terrain  
travail allure spécifique ( quelle vitesse ? quel volume ? quelle récupération ? )

#### **- Notion de PPG**

Définition / intérêt :

Tonicité  
Renforcement musculaire  
Coordination

#### **- Notion de fartleck**

Notion « jeux de course **organisés** »  
Tableau : temps de course / temps de récup  
Comment orienter ce travail en Trail ?

#### **- Notion de complémentarité des différentes courses**

Du cross pour la vélocité,  
Du plat pour la tonicité,  
Des côtes pour le renforcement musculaire et le travail de gestuel

### **3.2) Devenir son propre entraineur**

#### **- La programmation :**

Choisir ses objectifs principaux  
Organiser ses cycles d'entrainement : en fonction des saisons  
Organiser ses semaines types : alterner séance facile – dure / choisir le nombre et le type de séances que l'on se sent capable de réaliser

Choisir ses courses de préparation (Cf. schéma Raphaël)  
 Programmer le cycle d'allègement d'avant objectif et les cycles de coupures d'après objectif  
 (Cf. schéma Raphaël)

**- Quelques règles de base pour adopter un bon plan d'entraînement :**

Bien connaître ses disponibilités en temps : 4 plutôt que 5 séances  
 Un plan d'entraînement reste avant tout individuel : ne pas jongler avec les plans des revues  
 (type Lorblanchet, Delebarre, ...)  
 De la **rigueur** dans le suivi de ses plans d'entraînement pour progresser  
 Utiliser l'entraînement croisé  
 Apprendre à lire et à comprendre un plan d'entraînement  
 Tenir un carnet d'entraînement pour analyser période de forme et méforme  
 Si votre ambition est d'être performant ... sachez que le feeling ne marche pas

**- L'entraînement au feeling :**

Trail = pratique sportive moins codifiée  
 Trail : attire des pratiquants à la recherche de sensations et découvertes plus de performances  
 chronométriques  
 Trail : ne pas mettre la faiblesse des moyennes observées au cours des courses sur le  
 dénivelé uniquement qui ne « cache » qu'une partie des contre performances ...  
 Trailing : la grande majorité pratique au feeling  
 Entraînement au feeling : type de préparation qui conduit généralement à se dôtter d'une  
 endurance moyenne  
 Pour progresser : donner un peu de « rigueur » à un d'entraînement à l'origine feeling !  
 (PPG, fartlek ...)

**3.3) Différents plans pour différents coureurs**

**- Les notions essentielles valables pour tous :**

Préparation générale : pourquoi ? Contenu ? Exemple de cycle  
 Préparation spécifique : Pourquoi ? Contenu ? Exemple de cycle  
 Planification annuelle : notions de périodes de relach avant les courses et de récup après les  
 courses )  
 A quel moment faire les tests ?

**- Comment individualiser ces principes en fonction de la fréquence**

**d'entraînement**

Fréquence par semaine	Contenu
Une fois	end + fartleack
Deux fois	2 allures possibles dont 1 fractionné ( préférer la VMA en période générale ; et une allure spécifique à l'approche des courses )
Trois fois / Quatre fois	3 allures possibles dont 2 fractionnés ( 2 VMA + 1 endurance en période générale ; et 1 VMA + 1 Allure spé + 1 end à l'approche des courses )
Cinq fois et plus	4 allures possibles dont 3 fractionnés ( 2 VMA + 1 Côte en période générale ; et 1 VMA + 1 Allure 10 + 1 Allure spé à l'approche des courses )

## 4- DES PREPARATIONS DIFFERENTES en fonction du type de trail envisagé

### 4.1) Courir un trail court

Cf. Plan d'entrainement Guide pratique du trail

### 4.2) Courir un trail moyen

Cf. Plan d'entrainement Guide pratique du trail

### 4.3) Courir un trail long

Cf. Plan d'entrainement Guide pratique du trail

## 5- QUELQUES MOTS : DIETETIQUE , DOPAGE , BLESSURES ...

### 5.1) La course à pied : une notion d'équilibre à respecter

- Equilibre de vie
- Equilibre dans la programmation des séances
- Equilibre dans la programmation annuelle
- Equilibre alimentaire

### 5.2) Quelques conseils à suivre pour la pratique du trail :

- bien se couper les ongles de pied
- ne pas porter de chaussures trop petites
- parfaire son laçage
- rester vigilant en entrainement et course
- porter des socquettes techniques
- prendre garde aux chiens
- prendre garde à l'orage
- se protéger du soleil = le pire ennemi du trail !
- informer ses proches sur ses intentions avant le départ
- ne pas oublier le ravitaillement (on ne boit jamais bien trop)

### 5.3) Quelques conseils anti-blessures :

- Ne jamais négliger les étirements
- Le renforcement musculaire indispensable : gainage, rameur ...
- Attention à ne pas rentrer dans l'anorexie !
- Diminuer en intensité ou volume si l'on manque de fraîcheur au cours d'une séance
- Etre humble face à la blessure / Ne pas se croire invincible
- Jamais 2 entrainements de qualité 2 jours consécutifs