

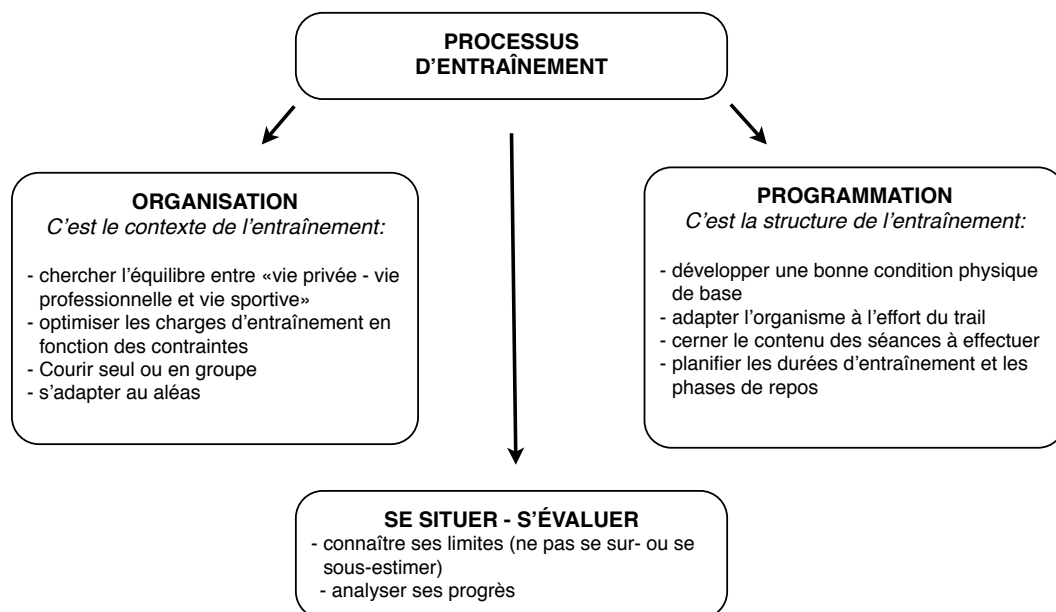
# Comment s'organiser et placer au mieux son entraînement pour réussir son premier trail ?

L'augmentation du temps libre est une caractéristique de notre époque. Dans cette perspective, le temps consacré aux activités physiques de loisir comme le trail devient de plus en plus important. Cependant, cette pratique sportive s'effectue souvent en marge des structures traditionnelles (fédérations, clubs). L'absence d'encadrement qui en résulte ainsi qu'un système de représentations accordant une place dominante à la quantité d'entraînement, associés à une vie extra-sportive souvent stressante, font qu'une frange de la population se trouve très exposée à des périodes de fatigue intense accompagnées d'une baisse de la performance.

Dans ce contexte de multiplications des épreuves d'ultra endurance ouvertes au grand public il est donc essentiel de se questionner sur les fondements d'un entraînement bien construit et bien conduit. Pour cela il est nécessaire de bien comprendre la logique même de cette discipline pour permettre à des néophytes de saisir tous les contours de son entraînement.

En effet, les représentations sont souvent faussées par la symbolique de courir une grande épreuve en pleine nature ou par les images gracieuses de nos champions, tel un Kilian Jornet survolant les pentes du Mont Blanc. Bien souvent c'est la notion de plaisir qui ressort de la bouche des pratiquants. Le trail pouvant ici se définir comme le plaisir de courir ensemble en pleine nature, de s'éprouver face aux obstacles et aux conditions qu'elle propose, et de vivre ainsi des heures hors du temps pour échapper aux soucis, voir à la routine du quotidien.

Ce décor poétique ne reflète cependant pas toujours la réalité. Car lorsque l'on s'inscrit pour la première fois sur un trail, on en oublie presque toutes les contraintes afférentes liées à sa préparation et à la gestion d'un quotidien souvent bien rempli. C'est un fait, pour réussir cette épreuve il faut pouvoir s'organiser au mieux pour pouvoir optimiser son entraînement, entre vie privée et vie professionnelle. En bref, et pour éviter d'innombrables conciliations, il faut aller à l'essentiel en cernant tous les contours de la construction d'un processus d'entraînement que nous vous présentons dans cet article.



## Organiser son entraînement

### Chercher l'équilibre entre «vie privée, vie professionnelle et vie sportive»

«Trouver le temps» est la réponse essentielle qui ressort lorsque l'on s'interroge sur l'organisation de l'entraînement et que l'on est inscrit pour la première fois sur une compétition de trail. En effet, courir l'épreuve finale est l'aboutissement de plusieurs heures passées à s'entraîner, à gérer l'effort et à maîtriser la douleur. En fait il va falloir s'adapter aux conditions qui nous attendent en compétition. Pour cela il aura fallu parfois négocier avec son conjoint, parfois diminuer la pause déjeuner du midi pour aller s'entraîner. En bref il est nécessaire de trouver un terrain d'entente sur les tranches horaires pour ne pas déclencher un stress supplémentaire, source de conflits, de crispations et parfois de blessure. Un des problèmes majeurs est le temps consacré à la récupération de plus en plus restreint en raison du volume et de l'intensité des charges à fournir et des contraintes socio-professionnelles. Il faut en fait chercher un équilibre entre l'adaptation positive, permettant d'améliorer le niveau de condition physique et de performance, et l'adaptation négative qui traduit un état de fatigue chronique (surcharge, puis surentraînement).

### Optimiser les charges d'entraînement en fonction des contraintes

Pour rassurer quelque peu les débutants qui ont des contraintes professionnelles et familiales nombreuses, plusieurs points peuvent être évoqués:

- **il n'est pas nécessaire de s'entraîner tous les jours.** Quand bien même la distance de compétition est longue, il ne s'agit pas de fatiguer perpétuellement l'organisme, mais de le stimuler et de le solliciter progressivement. Le corps ne réagit pas mathématiquement et les changements physiologiques profonds prennent du temps.
- **pratiquer le trail est un moyen de prévention incontestable** car il se rapproche des propositions de nombreux chercheurs en science du sport sur le concept de seuil d'entraînement optimal sur la santé qui fixe celui-ci à environ 3 à 5 séances par semaine, de 20 à 60 minutes en continu à une intensité de 60-90% de la fréquence cardiaque maximale (*American college of sports medicine, 1990*)
- **on peut terminer un ultra trail avec seulement 3 séances par semaine.** Il suffit pour cela d'acquérir une bonne condition physique de base, puis éprouver quelques séances spécifiques avant l'événement (séances longues en nature ou en montagne).
- **il n'est pas obligatoire de réaliser des séances longues et épuisantes en montagne ou dans les sentiers toutes les semaines.** Les principes d'alternance et de diversité dans l'entraînement sont des principes majeurs: varier les intensités et les volumes, travailler toutes les allures et sur différents types de surfaces et de profils.

### Courir seul ou en groupe

La course à pied est une pratique dite libre, on peut donc s'entraîner quand on veut et où l'on veut. Pourtant il est souvent difficile de se motiver à s'entraîner seul, surtout lorsque les conditions météorologiques sont maussades ou que la journée a été laborieuse (paresse, jambes lourdes). On peut donc chercher à partager l'entraînement avec un collègue, un voisin, voir à créer un petit groupe informel ou s'inscrire au sein d'un club.

Cependant courir en groupe engendre quelques conséquences:

- **la présence des autres peut contribuer à exciter ou à inhiber votre pratique:** se retrouver avec des personnes qui ne sont pas du même niveau va inciter soit à ralentir soit à courir trop vite,
- **la coopération produit de meilleurs résultats que la compétition lors des entraînements** surtout si les partenaires entretiennent un rapport d'interdépendance et un minimum de divergences, ce qui n'est pas tout le temps le cas,
- **si on ne respecte pas les normes de son groupe d'appartenance, on prend le risque d'être exclu** (conformisme sur l'horaire, le parcours, le contenu de la séance...)

Pour s'épanouir dans son entraînement il peut être souhaitable d'alterner entre la séance en groupe et la séance individuelle. Pour cela quelques conseils sous forme de tableau peuvent être utiles:

	Types de séances conseillées	Remarques	Intérêt
<b>Entraînement seul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- séances de qualité intensive (interval training en VMA, côtes)</li> <li>- séances spécifiques en montagne ou en nature (travail au seuil)</li> </ul>	Le footing d'échauffement et de récupération peuvent être effectués en groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individualisation</li> <li>- respect de ses allures</li> <li>- travail mental</li> </ul>
<b>Entraînement en groupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- footing et sorties longues (sur plat et en montagne)</li> <li>- renforcement musculaire</li> </ul>	S'accorder sur des groupes de niveau ou sur une allure commune	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motivation collective</li> <li>- convivialité</li> <li>- échanges et partages des connaissances et des expériences</li> </ul>

C'est patent: en chacun de nous croît un puissant besoin de courir non plus seul, mais avec les autres, ensemble, en société. C'est un besoin irrésistible qui nous vient du plus profond de nous même, pour exister, échanger, partager notre passion. Cependant le trail est aussi une pratique individuelle dont il faut saisir les enjeux car bien souvent et lors d'une épreuve on se retrouve seul face à l'effort et seul à face la douleur.

### S'adapter au aléas

Il est nécessaire de s'adapter aux changements qui peuvent arriver dans son quotidien. Un événement inopiné, une maladie passagère, une légère blessure peuvent entraver le processus d'entraînement programmé. Ce n'est pas si grave, car comme le disait si bien une très ancienne revue de course à pied, notre pratique n'est t-elle pas la première des choses secondaires. Cependant, voici quelques conseils:

- **ne pas chercher absolument à rattraper une séance difficile du programme**, mais reprendre par des séances plus «softs» (footing, vélo) pour reprendre les bonnes bases
- ne pas surcharger sur une période pour avoir bonne conscience, et pour couper plus par la suite: **la régularité est primordiale (principe de progressivité)**
- **éviter de culpabiliser**, l'entraînement n'est pas une chose mathématique

### Programmer son entraînement

Bien souvent le débutant en trail manque de repères. Il cherche à élucider les principes d'un entraînement pragmatique et bien conduit. Cependant, et au vu des innombrables méthodes qui existent, il se perd dans le vocabulaire de l'activité. Il copie parfois le champion du moment, ou se cherche sans savoir trop quoi faire et comment le faire. Il procède donc bien souvent par imitation et par essai-erreur. Pour l'aider à s'y retrouver, nous lui proposons un mode d'entrée progressif.

### Développer un bonne condition physique de base en amont

C'est une des priorités sur laquelle le débutant doit s'orienter. En effet, on oublie bien souvent que cette condition physique est nécessaire, sinon indispensable pour s'entraîner.

Nous choisissons ici la définition de Howley & Franks (1997) qui avance que *"la condition physique est comme un état de bien-être associé à un faible risque d'apparition prématurée de problèmes de santé et à une disponibilité d'énergie pour participer à une variété d'activités physiques"*.

**Pratiquer diverses activités comme de la natation, du vélo, ou de la marche-randonnée est donc toujours un très bon mode d'entrée ou complément dans votre pratique du trail.**

Dans ce cadre, il ne faut pas oublier au préalable d'effectuer un check-up médical complet (surtout l'ECG d'effort) pour aborder l'entraînement en toute confiance.

**Éviter d'être en surpoids:** le surpoids voir l'obésité se caractérise par un excès de tissus adipeux tel que des effets néfastes pour la santé se manifestent. Parmi les plus courants on note le risque de développer certaines maladies cardio-vasculaires, métabolique (diabète), circulatoires (varices), rhumatologiques. La performance dans une épreuve de trail est étroitement liée à la masse corporelle et à la surcharge pondérale. La prise en compte de votre morphotype dans le suivi de l'entraînement pour éventuellement constater, ou non, un éventuel surpoids est essentiel. L'indice de masse corporelle (IMC) exprime le rapport poids/taille avec:

IMC = poids / taille au carré (poids en kg et taille en mètre)

IMC	Catégorie de poids
< 18,5	En sous-poids
18,5 – 24,9	Normal
25 – 29,9	Surpoids
30 – 34,9	Obèse
35 - 39,9	Très obèse
40 et plus	Extrêmement obèse

### Adapter l'organisme à l'effort du trail

En fait l'action de s'entraîner implique la répétitions d'exercices visant à automatiser l'exécution d'habiletés et d'aptitudes motrices et à développer les fonctions métaboliques spécifiques à la performance (Viru, 1995). En clair il est nécessaire d'**habituer l'organisme aux sollicitations qu'il va subir en compétition**, c'est à dire un stress et une grande fatigue liées aux conditions de course, bien souvent en montagne.

#### *Pour résumer, un débutant doit apprendre en trail à :*

- gérer diverses vitesses de course et de marche,
- s'adapter à un effort long, voir très long,
- supporter les douleurs musculaires (technicité du parcours, dénivelé),
- contrôler une grosse fatigue énergétique (alimentation en course, parfois le sommeil sur un ultra),
- conserver la motivation (notion de lassitude)

### Cerner le contenu des séances à effectuer

Pour cela, il nous semble nécessaire d'intégrer plusieurs moyens de travailler dans le processus d'entraînement. Nous en avons ciblé cinq, qui représentent l'essence même de l'activité (modélisation RITME):

	Cible	Objectif pour le débutant	Fréquence d'entraînement (souhaitable)
<b>R</b>	<b>Renforcement musculaire</b>	Travailler la résistance musculaire afin de pouvoir être plus robuste et plus stable dans les sentiers. Prévention des blessures.	1 séance tous les 10 à 15 jours
<b>I</b>	<b>Intensité</b>	Solliciter l'organisme dans des intensités élevées (VO2max, côtes) afin de faire progresser sa «cylindrée».	1 séance par semaine à tous les 15 jours
<b>T</b>	<b>Travail au seuil (Threshold pace race)</b>	Maintenir un effort de moyenne intensité assez longtemps (temps de maintien cardio-respiratoire)	1 séance par semaine à tous les 15 jours
<b>M</b>	<b>Montagne</b>	- travail du dénivelé court et long (intensité) sur des parcours vallonnés - déplacements longs dans des sentiers escarpés et abrupts à allure modérée.	- 1 séance type dénivelé court ou long tous les 15 jours - 1 séance «type trail» tous les 15 jours (période spécifique)
<b>E</b>	<b>Endurance</b>	Travail de la qualité spécifique à l'épreuve	1 séance par semaine

Tableau de la modélisation d'un entraînement ciblé trail (RITME). E. Lacroix (2011)

## Planifier les durées d'entraînement et les phases de repos

Les coureurs de trail ont trop souvent une vision stakhanoviste de l'entraînement. L'argument avancé étant que la compétition est longue et qu'il faut faire beaucoup de kilomètres.

Mais les débutants vont être rassurés, **les méthodes actuelles prônent des charges de travail moins conséquentes, notamment en volume** (pour rappel la charge de travail est la combinaison de l'intensité de l'exercice, du volume de travail, de la fréquence et de la spécificité). Il existe en effet une croyance qu'il y aurait une relation étroite entre le volume d'entraînement et le niveau de performance, mais de nombreux travaux ont remis en questions ces effets (Costil, 1991, Mujika 1995, Gaskill, 1999). L'existence d'un seuil de volume optimal nous paraît plus pertinent, car **le repos fait également partie du processus d'entraînement**.

Une programmation contrôlée de l'entraînement devrait permettre de réaliser la performance espérée. Voici nos préconisations :

- réaliser un macrocycle court (huit à douze semaines d'entraînement spécifique) avant votre compétition. Le reste étant une base de condition physique et de maintien de vos qualités de coureurs
- programmer des cycles de 3 semaines de travail avec 1 semaine de récupération durant cette période spécifique
- effectuer une alternance de jours faciles et plus difficiles dans l'entraînement de la semaine,
- ne jamais cumuler 2 jours difficiles à la suite
- privilégier les sorties longues ou en montagne le week-end si la semaine est chargée d'un point de vue socio-professionnel

Voici un exemple de programmation dans la semaine pour un débutant qui effectue 3 séances par semaines:

Jours		Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4 (récupération active)
1	R	Footing + Renforcement Musculaire (R)	I	Footing + travail en côte	R	Footing + Renforcement Musculaire (R)		Repos
2	I	Séance de VMA (longue)	T	Séance de travail au seuil	M	Séance en côtes longues	I	Séance VMA (court)
3	E M	Sortie longue en nature à allure modérée (type rando-course)	E	Sortie longue sur plat	E M	Sortie longue en nature avec travail descente plus rapide (type trail)	E	Sortie vélo

## Se situer, s'évaluer

### Connaître ses limites (ne pas se sur- ou se sous-estimer)

Il est essentiel avant toute chose d'apprendre à se connaître, et à connaître ses limites physiologiques pour aborder l'entraînement en toute confiance. Pour cela il peut être nécessaire de se tester sur:

- un test de VMA simple comme **le test de 6'** (demi-cooper)
- un test de résistance musculaire: **le test HIIT en trail** (THT proposé dans ce numéro hors série)
- un test en montée longue (Temor ou **TEst en MONTagne Régulier**) : trouver une côte de 2 à 4 km avec 100m à 200m de dénivelé positif.

Il est intéressant de noter sa fréquence cardiaque maximale atteinte lors de ces tests afin de visualiser les limites et les progrès possibles.

Domaine	Test	Données	Résultats		Valeurs débutant
<b>VMA</b>	TEST 6'	Distance =	VMA (distance/100) =	Fc max =	VMA < 10: niveau faible Entre 10 et 12: niveau correct VMA > 12: bon niveau
<b>Résistance musculaire</b>	THT (24 paliers)	Paliers =	Résistance musculaire (THT-VMA) =	Fc max =	THT < 6 paliers : niveau faible Entre 6 et 10 paliers: niveau correct THT > 10 paliers: bon niveau
<b>Dénivelé</b>	Temor (2 à 4km - 100 à 200m d+)	Distance = Dénivelé= % de pente = (Dénivelé en m ÷ (Distance en km x 10))	Chrono final = Vitesse ascensionnelle (Va)= (Dénivelé ÷ (chrono en minutes ÷ 60)) =	Fc max =	Va < 300m/h: niveau faible Entre 300 et 500m/h: niveau correct > 500m/h: bon niveau

Les 3 tests pour débuter en trail

### Analyser ses progrès

Il est intéressant de pouvoir réitérer les tests effectués dans la préparation pour constater les progrès accomplis. Au delà de la satisfaction personnelle, cela peut permettre d'orienter le travail vers des secteurs encore faibles et incontournables (VMA, dénivelé, résistance musculaire) qui demeurent des pré-requis essentiels à l'entraînement du trail .