

## Les contraintes du terrain - quel entraînement pour les habitants de plats pays ?

Bien souvent les trails évoluent en milieu montagnard en proposant des chemins techniques, parfois très abrupts. Il est donc primordial de pouvoir s'entraîner en conséquence, et donc travailler le dénivelé et la fatigue musculaire. Cependant un athlète beauceron ou parisien aura bien du mal à trouver ce genre de configuration d'entraînement. Il est donc primordial de pouvoir adapter les terrains d'entraînement et d'adopter une méthode permettant de se rapprocher au mieux des conditions de course programmée.

Bien sûr, même si le terrain n'avantage pas l'habitant du plat pays, il peut y trouver diverses ressources et idées, ce que l'on pourrait appeler le «bricolage pays».

### Tout d'abord effectuer un inventaire des endroits «typés côtes et parcours trail» à proximité

#### Côtes

Il est tout à fait possible de se construire un inventaire de toutes les possibilités qui sont offertes autour de chez vous en identifiant:

- des **côtes courtes** sur sol dur ou sol souple: côtes sur route ou gazon d'une durée de 30'' à 1' ou de 100m à 200m
- des **côtes longues** sur sol souple ou dur : côtes sur route d'une durée de 1' à 4' (150m à 800m)
- des **marches ou escaliers**

Il est alors essentiel de placer des repères de départ et d'arrivée sur ces côtes ou dans ces marches afin de pouvoir réitérer à chaque fois le même travail et de constater ainsi votre progression (certains athlètes parisiens de l'équipe de France de course montagne donnaient même des petits noms aux côtes qu'ils effectuaient, comme pour s'approprier un espace familier).

Pour permettre un recrutement musculaire plus prononcé au niveau des cuisses (quadriceps) il est souhaitable d'effectuer ces côtes en myo cross max, c'est à dire avec une chaise en bas de la côte.

| <b>Myo cross max en côte (durée)</b>                |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|---|--|--|---|
| <b>Trouver une côte de 5% minimum à 15% maximum</b> |   |   |   |  |  |   |
| Séance  | CHAISE<br>(fourchette de durée<br>selon le niveau et la<br>forme) |   | DÉBUTANT<br>VMA (8-12km/h)                              | INITIÉ<br>VMA (12-16km/h)                                      | CONFIRMÉ<br>VMA (16-20km/h)                                    | Récupération  |
| 1   | 20'' à 30''   | + | 2 x 5 côtes de 20''                                     | 3 x 5 côtes de 20''  | 3 x 6 à 10 côtes de 20''                                       | Descente en footing puis chaise<br>4' footing entre les séries    |
| 2   | 20'' à 40''   | + | 2 x 8 à 12 côtes de 30''                                | 2 x 8 à 12 côtes de 30''                                       | 2 x 8 à 15 côtes de 30''                                       | Descente en footing puis chaise<br>5' footing entre les séries    |
| 3   | 30'' à 45''   | + | 2 x 4 à 6 côtes de 45''                                 | 2 x 6 à 8 côtes de 45''  | 2 x 6 à 12 côtes de 45''                                       | Descente en footing puis chaise<br>5' footing entre les séries    |
| 4   | 30'' à 1'   | + | 6 à 8 côtes de 1'                                       | 8 à 12 côtes de 1'   | 12 à 20 côtes de 1'  | Chaise en haut,<br>descente en footing puis<br>chaise en bas      |
| 5   | 30'' à 1'   | + | Pyramide côtes<br>30'' – 45'' – 1' –<br>30''<br>x 2 à 3 | Pyramide côtes<br>30'' – 45'' – 1' –<br>45'' – 30''<br>x 4 à 5 | Pyramide côtes<br>30'' – 45'' – 1' –<br>45'' – 30''<br>x 6 à 7 | Descente en footing puis<br>chaise<br>4' footing entre les séries |

Progression de travail en côte en myo cross max

#### Parcours trail

Il est aussi fort intéressant d'inventer un parcours sur une boucle de type trail (nature ou urbain) avec une répétition de côtes, de descentes et de relances. Ce parcours d'une distance de 1km à 3km peut être ainsi utilisé lors de vos séances en interval training (IT) de «type trail». Réaliser plusieurs répétitions (en mode chronomètre ou distance) sur ce parcours tous les 10 à 15 jours en période spécifique peut permettre de se familiariser avec un gestuel se rapprochant de ce type d'effort: montées, relances, descentes rapides.

La répétitions des efforts permet également de se forger un bon mental

| Interval training sur parcours trail (en durée)                    |                           |                             |
|--|---------------------------|-----------------------------|
| Trouver un parcours de 1km à 3km avec côtes, descentes et relances |                           |                             |
| DÉBUTANT<br>VMA (8-12km/h)   | INITIÉ<br>VMA (12-16km/h) | CONFIRMÉ<br>VMA (16-20km/h) |
| 3 à 5 x 5' tr : 3'   | 6 x 5' à 6' tr : 2'30''   | 6 x 8' à 9' tr : 2'         |
| 2 à 3 x 10' tr : 3'  | 3 x 10' tr : 2'30''       | 4 à 5 x 10' tr : 2'30''     |
| 2 x 15' tr : 4'  | 3 x 12' tr : 3'           | 3 x 15' à 20' tr : 3'       |
| 1 x 20' + 1 x 10' tr : 4'  | 2 x 20' tr : 4'           | 2 x 25' à 30' tr : 4'       |
| 1 x 25'  | 1 x 30'                   | 1 x 45'                     |

Exemple de séances en interval training sur un parcours trail (tr: temps de récupération en footing)

### Planifier du renforcement musculaire

En partant du principe qu'une planification optimale doit permettre d'arriver en forme le jour J, la préparation physique du coureur de plaine doit s'étaler dans le temps afin de bien assimiler le travail musculaire. C'est pourquoi, au préalable, un programme d'entraînement physique combinant des exercices de la force musculaire et du conditionnement cardiovasculaire prend toute son importance, surtout en période de développement auxiliaire et spécifique (lorsque l'on doit se préparer à affronter le travail en dénivelé et les trails en montagne). C'est pourquoi il faut y aller progressivement et par étapes:

**Étape 1:** faire durant 1 à 2 mois des **gammes de courses et du gainage** (montée de genoux, talons aux fesses, course jambes tendues, travail de posture). D'une durée de 15' à 30' et réalisé par exemple sur un 1/2 terrain de football (aller-retours avec exercices à l'aller et footing facile au retour) ce travail permet de réaliser les bases du renforcement musculaire. Cette séquence d'exercices fondamentaux doit être répétée régulièrement à l'entraînement afin d'entretenir ou d'accroître la tonicité et l'efficacité de la foulées et la coordination. Cette séance s'effectue après un footing d'échauffement (30' à 40') sous la forme de longueurs pour chaque exercice (récupération en marchant ou en footing).

Cette séance spécifique est dédiée en fait au développement de la qualité de réponse du pied en montagne. Elle s'effectue donc en utilisant au maximum la plante du pied (l'avant du pied est au contact du sol et le talon ne touche pas le sol).

Dans ce genre d'exercices, il faut surtout veiller à:

- garder le dos bien droit (pas de cambrure)
- avoir le haut du buste bien relevé (comme "tiré par un câble vers le haut")
- utiliser le mouvement des bras en balancier (pour la coordination).

La vitesse n'est pas le critère important de ces exercices, car ce qui compte vraiment pour le coureur des sentiers c'est davantage la réponse du pied et de la jambe.

**Étape 2:** réaliser pendant environ 1 mois un travail plus poussé en cardio-musculaire de type **méthode Tabata ou HIIT** (voir article sur le renforcement musculaire dans ce magazine).

**Étape 3:** puis pour finaliser la préparation, il faudra maintenir les qualités musculaires par un travail plus qualitatif, avec quelques **exercices de type pliométrique** (saut en contre bas-contre haut, foulées bondissantes, saut à la corde, exercices en Tabata sur des séquences courtes).

Ce qui nous intéresse particulièrement dans ce mode de travail musculaire et spécialement pour la pratique du trail, c'est:

- l'intervention des facteurs nerveux: ils vont permettre d'augmenter la vitesse de contraction volontaire mais aussi d'en améliorer la synchronisation. Cela peut être important pour le «coureur de plaine» car les sentiers techniques en montagne demandent beaucoup de technicité gestuelle, et donc un besoin accru de recruter davantage de fibres musculaires
- l'élasticité du tendon et du muscle
- le réflexe d'étirement du muscle: le placement des pieds lors de la marche ou de la course en montée ou en descente peuvent générer des réflexes, et donc un renvoi du muscle plus efficace (réflexe myotatique).

### Effectuer un stage lors de la préparation spécifique

Il semble intéressant de planifier un stage en montagne lors de vos congés, ou week-ends prolongés. Cela permet de finaliser tout votre travail réalisé lors de vos entraînements mais aussi d'habituer le corps à l'effort spécifique du trail. On choisira alors plutôt des sorties assez longues et rapprochées afin de fatiguer

davantage l'organisme à l'effort répété de montées et de descentes longues. Au retour de ce stage, il ne faudra pas hésiter à se reposer complètement durant 2 à 3 jours afin d'assimiler la charge de travail.

### Exemple de planification de séances spécifiques trail pour un habitant de la plaine

|  | Période de développement aérobie  | Période de développement cardio-musculaire                           | Période de travail spécifique trail (avec stages ou week-ends chocs)  | Compétition                                 |
|--|---|--|---|---|
| <b>Type de préparation physique</b>                    | Préparation physique générale   | Préparation physique auxiliaire                                      | Préparation physique spécifique                                       | Néant                                       |
| <b>Contenu proposé en renforcement musculaire (RM)</b> | Gammes de course - Gainage et travail de posture                          | Test et travail en HIIT - Travail Excentrique et pliométrique        | Maintien des qualités pliométriques - Posture                         | Néant                                       |
| <b>Contenu proposé en côtes</b>                        | Côtes en myo cross max (longues séries)                                   | Côtes courtes (30'' à 1') en myo cross max                           | Côtes longues (2' à 4')   | Néant                                       |
| <b>Contenu proposé en parcours trail</b>               | Néant   | Parcours courts<br>Exemple:<br>3 à 6 x 5' tr:2'                      | Parcours longs<br>Exemple:<br>2 à 3 x 10' tr: 3'                      | Parcours «light» avec allure modérée        |
| <b>Périodes</b>  | Bloc de 1 à 2 cycles de 3 semaines de travail + 1 semaine de récupération | Bloc de 1 cycle de 3 semaines de travail + 1 semaine de récupération | Bloc de 2 cycles de 3 semaines de travail + 1 semaine de récupération | 1 à 2 semaine selon distance de compétition |

Exemple de programmation spécifique trail de montagne pour un coureur de plaine