

La sortie longue pour le trail: du classique au spécifique

Bien souvent on ne sait pas trop juger de la fréquence des sorties longues dans son cycle d'entraînement. Doit-on en effet faire beaucoup de séances de ce genre dans la semaine ? Doivent-elles être spécifiques à l'effort du trail c'est à dire assez longues et avec beaucoup de dénivelé ?

La sortie longue: «*c'est en forgeant qu'on devient forgeron*»

C'est un peu une lapalissade, mais pour apprendre à courir long, il faut courir longtemps. Nous sommes en fait tous convaincus que cet adage demeure l'élément central de l'entraînement du trail. Qu'elle soit donc courue sur le plat, en nature ou en montagne, une longue sortie est indispensable parce que:

- elle permet de mettre en route le système énergétique en consommant davantage les graisses (ce qu'on appelle la lipolyse), par opposition au système glucidique qui est plus performant mais qui s'épuise très vite
- elle améliore le transport en oxygène avec une augmentation du réseau capillaire des muscles (ce que l'on nomme la capillarisation)
- elle intègre le versant psychologique du «*courir longtemps*» et donc permet de se forger un gros mental
- enfin elle permet de tester son matériel ainsi que de gérer son hydratation et son alimentation en course.

Pour être efficace, on peut dire qu'**une sortie longue doit durer au minimum 1h30 à 2h**.

C'est pourquoi un débutant doit s'y habituer progressivement (et pendant quelques années parfois) pour être vraiment performant sur les longues distances. Il faut aussi faire attention de ne pas trop en abuser car ces longues sorties peuvent devenir traumatisantes, dans le sens où elles peuvent provoquer des micro-lésions musculaires (notamment lors des parcours sur des sols durs ou en descente), voir des symptômes gastro-intestinaux.

Si vous êtes plutôt débutant dans la pratique du trail partez donc pour une sortie de 1h15' à 1h30' au début, puis augmentez progressivement les durées avec une fréquence tous les 15 jours pour faire au maximum 2h30' à 3h au bout de 5-6 mois.

Les sorties longues spécifiques en trail

Ces sorties, que l'on dénomme aussi des sorties en «rando-course», sont tout à fait comparables par leurs contraintes, aux sorties longues "classiques", telles que les pratiquent les marathoniens ou les adeptes du 100 km. Mais pour effectuer ces sorties, vous allez en fait quitter la route pour chercher le sentier avec de plus en plus de montées et de descentes, avec plus ou moins de difficultés. L'intérêt de cette sortie est donc de greffer progressivement tout ce qui ralentit votre allure dans un trail: dénivelé, technicité des sentiers, passage en altitude. Bien sûr cela va dépendre du temps disponible accordé à l'entraînement. Il est donc important d'être progressif dans les paramètres de charge: durée-intensité-dénivelé.

Deux principes incontournables afin de réussir votre sortie longue en trail:

- **la progressivité au niveau du temps d'effort au fur et à mesure des sorties, mais aussi dans le cumul du dénivelé:** nous conseillons au début des sorties de 1h30' à 2h pour 200 à 400m D+, puis au fur et à mesure on peut progresser de 1h tous les mois en ajoutant 200m à 400m D+. On peut aussi déboucher au final sur des sorties typées ultra trail de 10h à 15h avec 2000m à 5000m D+ au bout de 5 à 6 mois (à réaliser par ailleurs au moins 2 mois avant l'échéance importante).
- **la course lente et la marche rapide doivent rester des priorités au cours de votre sortie dans les sentiers** afin d'économiser votre potentiel énergétique mais aussi dans le but de progresser dans ce secteur indispensable de la locomotion bipède dans un environnement escarpé.

Les sorties longues cumulées en trail

On emploie ici la terminologie de «WEC» comme week-end choc. En fait, il s'agit de cumuler plusieurs sorties longues afin d'obtenir un gros volume de travail dès que le week-end arrive avec un cumul de sorties (par exemple 2h à 3h le samedi et 4h à 8h le dimanche en sortie trail).

Quand bien même le week-end permet d'être plus disponible, on s'aperçoit qu'il est un peu réducteur d'y placer uniquement les longues sorties, même cumulées. Notre postulat consiste à avancer l'idée d'un travail spécifique dédié à la pratique du trail. Nous pouvons parler alors de travail d'adaptation spécifique au trail avec un bloc de sorties cumulées. Ce travail permet à votre organisme de lui faire découvrir une grande fatigue, notamment le 2eme jour, qui est proche de la situation que vous allez vivre le jour de la compétition.

Ce genre de préparation doit par contre être suffisamment éloignée de votre échéance finale, avec un organisme suffisamment préparé. Par exemple nous pensons qu'il **est judicieux de placer cette préparation 2 à 3 mois avant un gros objectif**.

De plus vous devez absolument vous reposer quelques jours dans la semaine qui suit cet entraînement car vos facultés de récupération sont très affectées par la charge de travail demandée. Son efficacité est certainement avérée dans le sens où elle demeure assez rare, car fidèle à la théorie de Tim NOAKES (chercheur Sud Africain) sur la prédominance du cerveau sur le physique, nous recommandons très peu de séances de ce genre, histoire de bien régénérer les forces musculaires et surtout mentales.

Avantage de cette sortie cumulée:

- on habitue l'organisme à la fatigue réelle se rapprochant de l'épreuve d'un trail ou d'un ultra trail
- on peut planifier son emploi du temps afin de choisir les 2 journées consécutives de travail, suivies de 2 à 4 jours de récupération.

Niveaux	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Débutant	1h30' à 2h	2h à 3h	Repos	Repos
Initié	2h à 3h	3h à 5h	Repos	Vélo
Confirmé	2h à 3h <i>dont 2 à 4 x 8' plus rapide en côte</i>	4h à 6h	Repos	Vélo ou footing
Expert	2h à 4h <i>dont 3 à 4 x 12' plus rapide en côte</i>	5h à 8h	Repos	Vélo ou footing

Exemples de sorties cumulées en trail

Les sorties longues en vélo: un véritable intérêt en post fatigue

De plus en plus vous pouvez apercevoir de nombreux coureurs de trail chevaucher leur vélo ou leur VTT. Ce n'est ni une mode, ni une reconversion mais depuis les révélations sur les entraînements croisés, notamment en triathlon (natation-vélo-course à pied), on s'est aussi rendu compte de ses effets (à priori) bénéfiques pour la course à pied et notamment pour le trail.

Au delà d'affirmer que le vélo ou le Vtt sont de bons outils pour progresser (comme le ski d'alpinisme d'ailleurs), nous pensons que c'est un bon complément en post-fatigue, c'est à dire pour récupérer, voir compléter, les blocs de travail et les sorties longues et traumatisantes que l'on a évoqué plus haut.

- **le coût énergétique est moins élevé à vélo**: le coût énergétique en cyclisme n'est pas tout à fait le même que celui de la course à pied (car le vélo est un sport «porté»).
- **le vélo provoque moins de chocs et donc moins de traumatismes musculaires**: du fait de la position portée et du contact intermédiaire des roues au sol, le vélo est un bon moyen d'éviter les chocs des pieds lors de l'effort (on évite donc «la boxe avec ses pieds» et donc les traumatismes excentriques surtout dues aux descentes).
- **le vélo permet de compléter ou de conforter des sorties plus longues**: étant donné que le coût énergétique est moins élevé qu'en course à pied, mais aussi qu'il provoque moins de chocs et de traumatismes musculaires, il semble évident que vous pouvez concevoir de réaliser des sorties plus longues à vélo. Pour simplifier, vous pouvez calculer le double de temps que vous souhaiteriez effectuer en course à pied. Par exemple, si vous effectuez 3h de vélo, cela correspond environ à 1h30' en course à pied au niveau du temps d'effort.

Le VTT est-il différent du vélo de route ?

Parce qu'il permet d'aller découvrir aussi d'innombrables sentiers, le VTT est aussi un bon moyen de s'évader de la route et de ses dangers (circulation routière, arrêts fréquents, etc...). De par sa difficulté de déplacement (sentiers, poids, accroche), il se rapproche aussi un peu plus de l'effort à fournir en trail. Du fait d'une adhérence plus prononcée et d'un mode de déplacement sur un sol différent (avec des pneus plus larges et crantés), la dépense énergétique est plus élevée. Il est nécessaire d'en tenir compte car les sorties seront alors peut-être un peu moins longues. Nous proposons un coefficient au prorata du temps global en

course à pied comme pour le vélo ou le temps en VTT est environ 1 fois et demie (x 1,5) le temps en course à pied.