

# Fiche thématique entraînement trail

Pour la préparation au trail plusieurs types de séances sont à programmer : VMA, endurance, renforcement musculaire, côtes courtes, les escaliers, entraînement croisé (VTT+CAP<sup>1</sup>), rando course, séance concentrique/excentrique, Le we choc (entraînement sur 2 ou 3 jours) ne pas oublier d'écouter les signaux que vous envoie votre corps. Ne pas oublier également la récupération, le sommeil .....

Dans cette fiche nous allons aborder deux séances spécifiques au trail :

- La séance concentrique / excentrique
- La rando course



**A noter : Lors des séances spécifiques d'entraînement trail, la fréquence cardiaque sera davantage prise en compte que la vma.**

## La séance de concentrique et excentrique

Cette séance consiste à développer vos aptitudes à enchaîner des montées (concentrique) et des descentes (excentrique) assez longues avec un dénivelé positif et négatif assez important.

Elle a pour but de renforcer vos quadriceps pour la montée et vos ischios jambiers et chevilles pour la descente, elle permet également un travail des fessiers.

Après un bon échauffement d'abord articulaire puis quelques exercices d'éducatifs (montées de genoux, talons fesses, foulées bondissantes...), entraînez-vous sur une côte d'environ 15 à 20' avec un pourcentage de 6 à 10%, à réaliser 3 fois pour un trail de 40 à 70 km. (Pour un trail de moins de 30km une côte de 10 à 15' à réaliser 3 à 4 fois) la  $fc^2$  cible est proche de  $fcm^3 - 30$  à  $-20$  bpm<sup>4</sup>. Alternez montées rapides et descentes en récupération puis inversement, montées moins rapides et descentes plus engagées. Terminez la séance par un retour au calme en marchant. **Les étirements seront reportés au lendemain pour ne pas accentuer le traumatisme musculaire.**



<sup>1</sup> CAP : Course à pied

<sup>2</sup>fc : Fréquence cardiaque

<sup>3</sup>Fcm : fréquence cardiaque maximale

<sup>4</sup> Bpm : battement par minute

## La rando course

Une autre séance est et doit être dans le programme de préparation, la rando course qui consiste à réaliser une longue sortie pouvant aller de 3 à 6 heures selon la course à réaliser, alternant des phases de marche dans les côtes et des phases de course dans les autres sections de l'entraînement à savoir les descentes et le plat. Les zones de fc seront comprises entre 70/85% en fonction de la topographie du terrain.

La durée de la marche représente au minimum 20% de la durée totale de la séance, plus la rando course sera longue, plus le temps de marche le sera aussi. Cette séance est particulièrement importante surtout pour les trails supérieurs à 30 km. Cette séance est également importante pour habituer l'organisme à alterner marche et course, mais aussi pour s'habituer à porter un sac à dos et savoir le charger correctement, cela évitera d'avoir de mauvaises sensations durant la course.

Les courbatures seront moins importantes qu'après une séance de cap uniquement avec moins de traumatismes musculaires, articulaires et tendineux.

Dans cette séance il est possible d'intégrer des exercices de renforcement musculaires qui seront un plus pour diminuer les traumatismes cités ci-dessus. C'est aussi le moment pour apprendre à utiliser correctement les bâtons, pour cela utilisez des bâtons de marche nordique.



**Rappel : penser au gainage et aux étirements passifs régulièrement**

## Vocabulaire

- **Fc** : fréquence cardiaque
- **Fcm** : fréquence cardiaque maximale
- **Rac**: retour au calme.
- **Bpm** : battements par minute
- **Cap** : course à pied
- **Vma** : Vitesse maximale aérobie



