

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Chapitre 1 : une préparation physique spécifique



Ceux qui veulent se lancer dans l'aventure de l'ultra-trail doivent le savoir : on ne part pas courir en campagne la fleur au fusil. Il ne faut surtout pas que ce défi se transforme en calvaire. Voici donc les clés d'une bonne préparation pour mettre toutes les chances de votre côté.

Qu'est-ce que l'ultra trail ?

C'est une **course tout-terrain longue distance**.

On peut classer les trails en 3 catégories :

- **Le trail courte distance**, inférieur à 50 km, l'équivalent d'un marathon dans la nature
- **Le trail moyen**, entre 50 et 80 km
- **L'ultra trail**, supérieur à 80 km. Au-delà d'une journée de course, on est déjà dans une autre dimension...

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Les grandes différences avec la course sur route, en plus de la nature du terrain bien évidemment, sont :

- **L'absence de repères kilométriques**, voire de fléchages d'itinéraires pour certains d'entre eux. Ce qui signifie que vous pouvez être amené à vous repérer à l'aide d'une carte et d'une boussole, donc que cela passe aussi par une préparation de l'itinéraire sur document, comme le road book fourni par l'organisateur.
- **L'absence de points de ravitaillements réguliers**. L'organisation prévoit des points de ravitaillement mais pas aussi fréquents que sur un marathon. Il faut donc prendre ses dispositions pour gérer au mieux son effort et son alimentation. Cette gestion est une des clefs du succès dans un ultra trail.

Mais nous n'en sommes pas là. Dans un premier temps, il s'agit de **suivre une préparation physique adaptée** à cet effort hors norme.

Quelques conseils avant de commencer

Pas sérieux, s'abstenir !

Ce pourrait être le **mot d'ordre** à adresser à tous ceux qui veulent goûter à l'ultra trail. Une fois que vous êtes sûr de vous, que vous avez validé votre motivation et votre volonté d'y aller, il faut vraiment **vous préparer sérieusement**. C'est la condition sine qua non pour que l'aventure soit belle.

Vérifiez que vous êtes motivé et prêt à **passer le temps nécessaire pour vous entraîner** et préparer tous les aspects de la discipline. Il faut de 3 à 5 séances d'entraînement par semaine, cela nécessite donc une grande disponibilité.

Même si vous êtes un **marathonien confirmé**, **ne comptez pas sur cette seule expérience**, l'ultra a ses spécificités auxquelles il faut se préparer du mieux possible.

Ne partez pas avec une condition physique moyenne. Il faut être dans la **meilleure forme possible**.

Si vous n'êtes pas rompu aux courses de longue haleine, ne vous lancez pas dans un ultra trail. **Commencez par un trail, plus court et moins exigeant en course comme en préparation**. Il y a sur le site du Running Club, dans la partie experts, un dossier qui donne les clefs pour commencer en douceur.

Si cette première expérience s'avère concluante et que le trail vous plaît et vous convient, vous pourrez envisager de passer au stade supérieur avec l'ultra...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Une préparation physique pour deux objectifs :

1. Travailler votre endurance grâce à la sortie longue

C'est le point clef autour duquel doit s'articuler votre préparation :

- Pour faire un ultra de 80, 100 km ou plus dans de bonnes conditions, il faut d'abord "avoir la caisse" et supporter les changements d'allure.
- La sortie longue de 1 h 30 à 2 h 00 est indispensable.
- Si possible, sortez sur un terrain au profil vallonné ou escarpé afin de vous habituer aux changements de rythme dus au relief.
- Courir dans des conditions proches de celles de la course permet aussi de travailler les appuis et le renforcement tendino-musculaire.
- Ce type de sorties nécessite une grande motivation car elles sont très sollicitantes pour l'organisme.
- Elles permettent d'entrevoir en "grandeur nature" ce que peut être l'ultra-trail.
- Si les dénivelés du terrain sont importants, vous pouvez alterner course et marche, comme ce sera le cas en course.
- La marche permet de souffler un peu et s'avère moins consommatrice d'énergie. N'oubliez pas que le temps importe peu, ce qui compte, c'est d'aller au bout...
- Pour ceux qui vivent en ville ou qui n'ont pas de terrains escarpés sur leurs parcours d'entraînement habituels, il faut vous trouver une zone adaptée et vous y rendre dès que vous avez le temps, le week-end, par exemple, ou pendant les vacances.
- Car vous ne pouvez pas vous contenter d'un entraînement type marathon sur des routes plates et bitumées, sinon, vous courez à la catastrophe...
- Des sorties longues dans des conditions "naturelles" permettent aussi de tester d'autres aspects fondamentaux de l'ultra-trail : vos chaussures, votre équipement, les tenues, le sac à dos, etc. et, bien sûr, l'alimentation.
- Vous ne pouvez pas découvrir les boissons et aliments énergétiques le jour de la course, il faut les tester avant pour vérifier que votre organisme les supporte.
- Lors de ces sorties longues, vous devez respecter les règles élémentaires de la diététique de l'effort en buvant 10 à 20 cl de boisson énergétique toutes les 15 minutes.

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

- Vous pouvez aussi **tester les barres énergétiques**, ou aliments de l'effort quand la sortie dépasse 1 heure.
- À l'issue de la séance, il faut **utiliser les boissons de récupération** à base de polymères qui facilitent la reconstitution des stocks de glycogène.
- Cette sortie doit aussi vous permettre de **vous familiariser avec une carte IGN** en préparant votre itinéraire. Vous apprendrez ainsi à calculer des dénivelés et déchiffrer les pièges du parcours (cours d'eau, cassures, etc.)
- Si vous participez à un **ultra-trail en auto-suffisance**, il faut préparer votre itinéraire en fonction des points d'eau et de ravitaillement possibles pour déterminer les différentes étapes...
- **Manier la carte IGN** est (presque) aussi **important** que bien se préparer physiquement.
- Enfin, **varier les terrains d'entraînement** vous permet aussi d'éviter la routine que peut engendrer toujours le même parcours. Psychologiquement, c'est important...

En clair, il faut vous rapprocher au maximum des conditions de course.

2. Renforcer vos qualités aérobies

- **Chaque semaine**, au moins **deux séances** doivent être consacrées au développement des **qualités aérobies**. Ce travail physiologique spécifique est tout aussi indispensable que la sortie longue.
- **La première séance est de type VMA** : elle s'apparente à du fractionné, mais il est conseillé de la réaliser en côte pour vous rapprocher des sensations de la course.

Exemple de séance :

- Sur une côte entre 6 et 10 %, effectuez **une quinzaine de montées** sur un temps d'effort allant entre 1' et 1' 30".
- Vous devez finir cet effort court à votre **fréquence cardiaque maximale**.
- Vous **récupérez entre chaque course** en redescendant tranquillement la pente.
- **Vous travaillez aussi la course en côte et la qualité de vos appuis** : buste droit, **bassin en anté** (bassin bien positionné vers l'avant pour éviter d'avoir les fesses trop vers l'arrière), épaule bien dans l'axe, vous levez bien les genoux en raccourcissant un peu votre foulée pour garder la même cadence que sur du plat et vous accélérez en fin de course...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

- Vous pouvez **terminer cette séance par quelques exercices de musculations**, type squatts, mais sans charge : les pieds joints, les talons bien collés au sol, le buste le plus vertical possible, vous descendez doucement. Lorsque les fesses atteignent le niveau des genoux, remontez doucement. Répéter ce mouvement de vingt à trente fois.
- **La deuxième séance de travail aérobic est un travail au "seuil aérobic" :**
 - Vous devez **courir sur terrain plat** à une **vitesse inférieure au seuil aérobic max** (soit 80 % de la VMA).
 - **Si vous ne connaissez pas votre VMA**, vous pouvez la déterminer grâce à un **test d'effort** chez un médecin ou cardiologue du sport.
 - Vous pouvez aussi la définir en réalisant un **test vous-même**. Vous en trouverez plusieurs dans la partie "experts" du Running Club, à la rubrique "tests".
 - Important aussi : **toutes les séances commencent par un échauffement complet** de 20 à 30 minutes et se terminent par 15 à 20 minutes d'étirements.

3. Monter et descendre, la clef du succès

Nous insistons sur cet aspect de la **course en montées et en descentes** car c'est ce qui **caractérise l'ultra-trail** par rapport à la course sur route. Il faut bien comprendre les enjeux :

Courir sur des reliefs escarpés sollicite les muscles et tendons de façon différente que lors de la course sur le plat :

- **En montée**, les mollets, avec le tendon d'Achille notamment, travaillent davantage.
- **En descente**, les appuis sont autres que sur le plat, les articulations, en particulier les ligaments des chevilles et des genoux, supportent tout le poids du corps et les quadriceps, adducteurs et fessiers travaillent davantage.

Cela implique donc des **risques de blessures spécifiques** (entorses, tendinites, etc....) qu'il convient de surveiller.

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Attention, un excès de travail en côte peut aussi être néfaste.

Comme toujours en course à pied, il faut y aller **progressivement** et ne pas abuser de ces séances. Il s'agit de vous entraîner, pas de vous user.

Courir en descente est plus fatiguant qu'on ne le croit. Avec la fatigue, on en vient même à attendre les montées pour pouvoir se reposer. Il faut donc s'entraîner aussi pour la descente !

Vous devez donc vous entraîner pour bien maîtriser cette technique qui est très sollicitante.

Voici quelques trucs pour que la descente soit moins traumatisante :

- **Faites des petites foulées** pour mieux encaisser les chocs
- **Tenez-vous bien droit** pour équilibrer la foulée. Ni trop en avant pour ne pas piquer du nez, ni trop en arrière pour ne pas glisser sur les fesses
- **Présentez-vous les épaules perpendiculaires à la pente** et pas de profil pour avoir une attitude bien équilibrée.
- Plus la fatigue se fait sentir, plus on a tendance à s'affaisser, et plus le **risque de chute** est important car la foulée est moins assurée. Pensez-y et essayez de rester le plus droit et relâché possible en utilisant les bras pour un meilleur équilibre.
- **Posez le pied bien à plat** pour une meilleure stabilité et ne pas glisser
- Quand vous êtes dans la pente, cela se fait naturellement, mais veillez à garder à l'esprit qu'**avec le temps**, donc la fatigue, **votre attitude évolue** et qu'il faut la travailler...

4. Un peu de VTT pour varier les plaisirs

Une sortie en VTT permet de **réaliser un travail cardio** identique à une sortie en courant mais avec les traumatismes liés à la course à pied en moins car c'est un sport porté où les articulations ne subissent pas de chocs.

C'est pour cela que dans les plans proposés au chapitre suivant, des séances VTT apparaissent en fin de préparation afin de faire une séance en ménageant les articulations.

Dans les plans du chapitre 2, le **travail en "fréquence"** signifie que vous devez utiliser des petits braquets sur des terrains faciles pour "mouliner" des jambes rapidement dans le cadre d'un travail de vélocité. Le **travail "en puissance"** signifie que vous devez utiliser des braquets plus importants, pour réaliser un travail de puissance donc de renforcement musculaire.

Ces séances permettent aussi de varier les plaisirs après deux mois de préparation intense et de ne pas saturer dans la dernière ligne droite avant le grand jour...