

## SORTIR DES SENTIERS BATTUS : LE TRAIL

### Chapitre 3 : les spécificités de la préparation



Voici des explications et des définitions qui vous permettront d'utiliser au mieux le programme de préparation

- Il y a autant de différence entre un trail et un marathon qu'entre une sortie sur route en vélo et une randonnée en VTT sur des terrains cabossés. Selon le terrain, la répartition de l'effort et les plages de récupération fond que le trail peut être moins éprouvant que la route, car marcher lorsque la pente devient trop raide est normal. Il ne faut surtout pas hésiter à utiliser ces moments pour récupérer, ce que les coureurs sur route se refusent souvent à faire. C'est difficile à accepter, mais on ne perd que très peu de temps sur ceux qui courent et cela peut être bénéfique par la suite pour repartir de plus belle...
- La différence d'entraînement avec la route n'est pas si grande. Vous pouvez très bien reprendre un plan d'entraînement marathon et l'adapter au trail. Il faut pour cela :
  - remplacer les séances de VMA sur piste par des séances de côtes en forêt,
  - courir le plus souvent possible sur des sentiers et sur un terrain qui correspond à celui qui vous attend le jour de l'épreuve,
  - courir sur la plage en variant sable dur et mou si vous préparez une course dans le désert,
  - compléter éventuellement avec un renforcement musculaire spécifique pour les courses très escarpées.
- L'important est le travail en côtes. Car le trail est une course qui monte et qui descend. Les montées peuvent s'étaler sur plusieurs kilomètres. Pour certaines épreuves bien spéciales, il faudra même prévoir des randonnées en montagne...
- Qui dit montées dit descentes. Beaucoup plus éprouvantes pour les muscles et les articulations que pour le système cardiaque, elles doivent être abordées avec la plus grande attention. C'est là que les blessures peuvent survenir... Prudence donc : on perd du temps dans une côte mais on peut en perdre bien davantage dans une descente si on ne maîtrise pas sa vitesse ou ses trajectoires.

## SORTIR DES SENTIERS BATTUS : LE TRAIL

### Le contenu du plan :

- Ce plan vous est donné à titre indicatif. **Vous pouvez le personnaliser** mais en respectant la proportion de temps de travail VMA et en prenant comme référence votre allure de course sur un semi qui sert de référence au travail spécifique.
- Il est établi sur **6 semaines**, mais **peut être réduit à 4 semaines** de préparation incompressible si vous faites les 6 séances hebdomadaires.
- Si vous optez pour **5 ou 4 séances** hebdomadaires en fonction de votre emploi du temps, il vous faut supprimer celle du lundi et/ou mercredi.
- Si vous optez pour **3 séances**, privilégiez les séances **VMA (en rouge)** et **spécifiques (en vert)** pour respecter les proportions de travail qualitatif et ajoutez-y une **sortie longue durée (en bleu)** en forêt ou sur un terrain vallonné pour le foncier.
- Concernant les termes employés, vous trouverez les mots :
  - « **régénératrice** » pour « **endurance régénératrice** », c'est-à-dire destinée à la récupération entre 60 et 80 % de votre VMA.
  - « **basique** » pour « **endurance basique** », c'est-à-dire à 100 % de votre VMA pour travailler votre foncier.
- Comme toujours, **vous devez commencer et finir la séance par des étirements**, plutôt actifs en début et passif à la fin. Soit une dizaine de minutes à chaque fois.
- En suivant cette préparation, vous ne deviendrez pas un champion, mais **vous serez prêts à participer à un mini-trail « musclé »** sur un terrain accidenté mais dans une limite de 30 km. Si vous voulez tenter une autre aventure, type grand raid de la Réunion, il faut prévoir une préparation spécifique et minutieuse de 6 mois.