

# QUEZAKO du TRAIL

## 👊 Filières utiles au Trail

### 👉 Endurance (Intensité 1)

🕒 65 à 75% de la Fréquence cardiaque Max (FcMax)

👉 Être en capacité à parler. A respirer uniquement par le nez, je n'engendre aucune fatigue, j'ai l'impression d'être lent, je ne mets aucune relance.

### 👉 A quoi cela sert ?

- Oxygéner vos muscles
- Allure spécifique Trail long/Ultra Trail
- Mieux encaisser les séances de qualité
- A prendre du plaisir en montagne

Précisions : !! La marche fait partie du Trail !! Et doit être travaillée sur les entraînements en endurance.

👉 **Variante** : L'endurance à jeun (juste eau) permet de s'habituer à puiser dans les réserves de lipides en préservant ainsi davantage ses réserves de glycogène.

Classiquement on dit que 1h à jeun vaut 2h normales.

### 👉 Endurance Active (Intensité 2)

**Le fameux « marcher c'est tricher »**

🕒 80 à 85% de la Fc Max

👉 Être en capacité à parler mais avec parcimonie, j'engendre une légère fatigue, je me permets quelques relances douces

### 👉 A quoi cela sert ?

- Plus le corps s'améliore dans ce domaine, plus on va être capable de tenir des vitesses élevées en restant économique.
- Qualité de relance

## 👉 **Puissance musculaire**

Séances Typés Trail (Chaigneau, Dhaene, Fourcade etc) ou Renforcement Musculaire Global (Cross Training) ou vélo (La alph', Les panneaux...)

- 🕒 La prise de la fréquence cardiaque n'est pas utile/ Exercice musculaire
- 📌 Sensation générale de fatigue mais à aucun moment je ne creuse le dos.

### 👉 A quoi cela sert ?

- Ne pas « sentir » le sac (Travail haut du corps)
- Mieux utiliser les bâtons (Travail haut du corps)
- Meilleure restitution d'énergie sur le corps en global sur chaque foulée.
- Progresser en vitesse ascensionnelle
- Muscle fort = Moins de blessures

👉 **Endurance musculaire** (Séances Spé Descentes, Séance Manificat, Cross Training, Séance spé Vélo et Force isométrique)

- 🕒 La prise de la fréquence cardiaque n'est pas utile / Exercice musculaire
- 📌 Les muscles « brûlent »

### 👉 A quoi cela sert ?

- ❖ Résister à la fatigue musculaire
- ❖ Meilleure économie de course (durer plus longtemps sans dégradation de la foulée)
- ❖ Encaisser les descentes (Prévention de la fatigue neuro musculaire)

## 👉 VO2 (Intensité 3 à 5)

🕒 85% à 100% de la Fc Max

👉 Je suis droit(e), gainé(e), silencieux.se sur mes appuis, relâché sur le haut du corps, je ne creuse pas du dos. A la fin des répétitions j'ai la sensation d'avoir donné mon max (progressif sur la séance) tout en ayant gardé une certaine technique. Si à la fin de la séance on me dit que l'on doit rajouter 2 reps (répétitions) cela ne doit pas être possible.

👉 **A toc'** : Indication qui fait appel à votre ressenti d'avoir tout donné sur l'ensemble de la séance. Cela vous fait progresser en connaissance de soi et vous donne une idée de gestion de votre corps en fonction du Volume demandé ! Cela ne veut pas dire à Toc sur la première répétition mais bien sur l'ensemble de la séance.

🕒 Faire 5bpm de + sur un fractionné mais creuser le dos et faire du bruit sur les appuis est contre productif.

### 👉 A quoi cela sert ?

- Maximiser son potentiel d'endurance en se donnant une marge plus importante à faible allure
- Encaisser les départs de course
- Améliorer le transport de l'oxygène jusqu'aux muscles via le sang !
- Travail de gestuelle

## Memento

### Type de terrains

**Plat** : peu ou pas de bosse mais le macadam est à éviter !

**Vallonné** : des montées /descentes de maximum 200D+ en continu

**Montagne** : des montées de + de 200D+ en continu

### Avant les séances intenses :

**Circuit éducatif** : Echauffement complet  travail de pied  Meilleure foulée.

Pour que des éducatifs soient efficaces il faut être concentré à 100% sur le geste que l'on réalise.

<https://www.youtube.com/watch?v=cyazCnWrB6E>

### Cadence de pas

La cadence idéale est de 170/180pas/min sur du plat(sur suntoo le chiffre est divisé par 2). A nuancer en montagne dès qu'il y a de la marche. La plus grande difficulté étant de courir doucement avec une grande fréquence de pas. Un vrai effort de concentration !

### Utilisation de la montre

Savoir programmer sa montre est essentiel pour ne pas passer son temps à regarder sa montre 🙏

### Etirements ?

Oui mais pas après la séance .Une routine matinale est le meilleur réflexe.

👉 **A quel moment stopper une séance ?**

**Stade 2** : on ne fait plus d'intensité.

**Stade 3** : on alterne sport porté et course à pied et on consulte 🏠

**Stade 5** : uniquement du sport porté

**PAIN MONITORING** Return to Run...

10	Impossibilité de bouger tellement que la douleur est intense.
9	Impossibilité de courir ou marcher. Même l'envisager paraît douloureux.
8	La douleur est présente en restant immobile et peut même être ressentie en dormant
7	La marche est douloureuse, courir un vrai calvaire, la douleur est importante.
6	Difficile de mobiliser l'articulation sans gêne ni douleur, ceci même pendant les activités quotidiennes normales.
5	La douleur est installée. Il faut une certaine durée pour qu'elle apparaisse. Elle reste présente plus d'une heure après l'arrêt de la course
4	Une douleur c'est certain. Suffisante pour obliger à s'arrêter. La survenue intervient à n'importe quel moment. Besoin de frotter la zone douloureuse.
3	Une sensation plus ou moins douloureuse très légère mais qui ne s'aggrave pas.
2	Une pression, une douleur un peu sourde ? Il se passe quelque chose de très léger qui n'empire pas.
1	Comme une petite sensation de frottement...

 **Thomas LORBLANCHET** **Guérir, Prévenir et Performer**

## 👉 Apport du Multisport

### Vélo de route et VTT 🚲

#### 👉 Intérêt

- Briser la monotonie

- Selon la séance que je vous propose : Travail de Puissance Musculaire, Endurance musculaire, Endurance et Récupération sans le stress mécanique du Trail.

Le but n'étant pas de devenir meilleur cycliste mais bien de progresser en Trail.

Travailler en danseuse ou assis sur la selle ne travaille pas les mêmes muscles.

Pédalage à vélo ▶ Transfert de Puissance ▶ Marche dans du raide en Trail

### Sports hivernaux 🏂🧤

Ski de Randonnée ▶ Travail d'endurance musculaire + Puissance Musculaire

Ski de fond (classique ou Skating) ▶ Dominante + cardio et remplace une séance de VO2

*A moins d'avoir une technique très fine qui permette de travailler en endurance.*

### Outdoor ▶ Indoor

En cas de mauvais temps possible de remplacer une séance Outdoor par du Home Trainer ou vélo elliptique ou Rameur.

Les intensités peuvent être les mêmes. ***Par contre en volume on ne dépasse pas les 1h15.***

### Renforcement Musculaire Global 🤲



En séances supplémentaires à ce que je peux vous proposer :

Pilates et Yoga

Le crossfit : Oui mais à condition de bien « temporiser » les charges.

## 👉 **Articulation de l'entraînement ?**

Quelques principes fondamentaux de l'entraînement :

- ❖ **La progressivité** (d'une année sur l'autre, d'une semaine à l'autre en fonction de vos retours) 
- ❖ **La diversité** (Faire de séances différentes un même objectif pour « surprendre le corps et l'esprit »)  
*Exemple concret : Faire 3 séances de Puissance musculaire à pied puis 1 à vélo ou bien alterner 1 à vélo et une à pied.*
- ❖ **Variation des parcours d'entraînement** : source d'ennui ! Si la tête s'ennuie le corps régresse.
- ❖ **La spécificité** vers le Trail que vous préparez : Soit par le contenu des entraînements soit par les parcours.  
**Votre Objectif**: Longues montées et descentes techniques  + on se rapproche de la course et + vos sorties longues doivent s'en inspirer. En fonction de vos possibilités il faut tendre à ça.
- ❖ **Alternance de charges d'entraînements** : Accepter les semaines « cool » c'est se donner les moyens de « digérer » les semaines fortes. Et donc de **PROGRESSER** !
- ❖ 70/80% de l'entraînement doit être fait à intensité 1 et intensité 2 (Endurance et Endurance Active) : Le **SOCLE INDISPENSABLE** pour optimiser les séances d'intensités et éviter les blessures.

🏆 Une « **performance** » tient à

1/3 de préparation (physique et mentale) 1/3 alimentation (sur l'année et pendant l'épreuve) 1/3 récupération (Sommeil, Stress Pro et familial limité).

🏆 Une **progression** peut avoir plusieurs champs :

- Mieux récupérer après un Trail
- Aller + vite sur un Trail
- Prendre + de plaisir sur une même allure
- Ne plus se blesser

**✍ Vos retours sur sensation attendus le dimanche soir ✍**

INDISPENSABLE pour être + efficace sur vos plans.

**🕒 Pour les plus pressés 🕒**

- ❖ **Etat de forme en début de semaine** (Stress pro, famille, tensions musculaires, sommeil)
- ❖ **Impressions négatives de la semaine**
- ❖ **Impressions positives de la semaine**
- ❖ **Etat de forme le dimanche soir**
- ❖ **Dispo de la semaine à venir (Important !!)**

**👉 Pour les écrivains 👉**

- ❖ **Séance 1** : mettre le contenu (Dhaene, Chaigneau, VO2 etc etc)
- ❖ **Etat de forme avant séance** (stress Pro, Familial, tensions musculaires, sommeil de la veille etc) Ou tout simplement RAS
- ❖ **Impressions négatives de la séance** : Texte libre
- ❖ **Impressions positives de la séance** : Texte libre
- ❖ **Etat de forme après séance**

(Encaissement de la séance)

**👉 Baromètre :**

EXCELLENT (je peux repartir comme si je n'avais rien fait)

BON (j'arrive en jambes au point de départ mais je n'ai pas envie de repartir)

Moyen (Je finis la séance dans le dur)

Mauvais (j'ai du stopper la séance)

- ❖ **Dispo de la semaine à venir (Important !)**