

## Partie 4

### PLANS D'ENTRAÎNEMENT • 54

• Passer de la route au trail en toute facilité	58	• Préparer une course à étapes	90
• Débuter le trail, vers les 5 à 10 km	60	• Préparer un cross	92
• Préparer un trail de 20/30 km avec des séances courtes	62	• Courir un trail blanc	94
• 2 jours par semaine pour préparer un 30 km	64	• Préparer un off	96
• Passer la barre des 3h d'effort	66	• Planifier les week-ends chocs	98
• Mon premier trail de 5 à 6 heures d'effort	68	• S'entraîner efficacement sur le plat	100
• Un trail de 50 km en vivant en plaine	70	• Progresser en côte	102
• Un trail de 50 km en vivant en montagne	72	• Entraînements croisés	104
• Passer d'un trail de 40 km à un trail de 80 km	74	• Sortie d'hiver, s'y remettre sérieusement	106
• Mon premier 60 km	76	• Développer sa vitesse sur 8 semaines	108
• Préparer un 100 km en 12 semaines	78	• Développer sa VMA par du travail en côte	110
• À l'attaque de l'ultra	80	• Développer sa puissance sur 8 semaines	112
• Préparer un 160 km en 12 semaines	82	• Reprendre après une grande course	114
• Préparer un urban-trail de 30 km	84	• Reprendre après une blessure	116
• Préparer un kilomètre vertical	86	• Du rythme pour finir l'année	118
• Oser le skyrunning	88	• Progresser en descente	120
		• S'entraîner de nuit	122

## - Travail spécifique -

**Voici quelques séances types en fonction de votre objectif  
(ce sont des exemples qui sont variables selon votre propre  
niveau et votre expérience dans la discipline)**

### SÉANCES TYPES POUR UN TRAIL ROULANT AVEC RESPECT DE LA PROGRESSIVITÉ

- Séance 1 :** 5 séries de 6 min à allure soutenue, avec 3 min de récupération entre les séries.
- Séance 2 :** 4 séries de 8 min à allure soutenue, avec 2 min de récupération entre les séries.
- Séance 3 :** 3 séries de 10 min à allure soutenue, avec 3 min de récupération entre les séries.
- Séance 4 :** Une série de 12 min, une série de 10 min et une série de 8 min à allure soutenue, avec 3 min de récupération entre les séries.

### SÉANCES TYPES POUR UN TRAIL AVEC DU DÉNIVELÉ

- Séance 1 :** 4 séries de 6 min en côte. Récupération : redescendre au point de départ en trottinant.
- Séance 2 :** 3 séries de 8 min en côte. Récupération : redescendre en trottinant pendant 3 min avant de repartir pour une nouvelle côte.
- Séance 3 :** 3 séries de 10 min en côte. Récupération de 3 min en continuant de monter en marchant.
- Séance 4 :** 4 séries de 5 min en côte, suivies d'une descente rapide jusqu'en bas. Récupération de 2 min entre les séries en trottinant en bas à plat.

### SÉANCES TYPES POUR UN ULTRA

Pour des coureurs débutants, il est possible de ramener la période à 3 semaines (2 de travail +1 allégée).

- Séance 1 :** 3 séries de 20 min de course lente en montée, récupération en descente.
- Séance 2 :** 3 séries de 20 min de marche rapide en côte, redescente rapide jusqu'au point de départ et repartir aussitôt pour une nouvelle répétition.
- Séance 3 :** 3 séries de 15 min de course et récupération en continuant de monter en marchant pendant 5 min.

### EXEMPLE DE SÉANCE DOMINICALE POUR UN TRAIL ROULANT

- 2 h à 2 h 30 de footing à allure facile sur terrain plat ou légèrement vallonné.

### EXEMPLE DE SÉANCE DOMINICALE POUR UN TRAIL ACCIDENTÉ

- Rando-trail de 3 à 4 h (marche dans les côtes et course sur le plat et en descente).

### EXEMPLE DE SÉANCE DOMINICALE POUR UN ULTRA

- Rando-trail de 6 à 7 h (marche dans les côtes et course sur le plat et en descente).

## - Petit lexique des plans d'entraînements -

**BI-QUOTIDIEN :** 2 entraînements dans votre journée ( matin / après-midi).

**CÔTES :** Séance courte ou longue, entre 8 et 15 % de pente, de préférence en nature soit en courant, soit en marchant.

**CÔTES / DESCENTES ENCHAÎNÉES (TRAVAIL EN ALLER-RETOUR) :**

On enchaîne la montée puis la descente à vive allure. La récupération se fait au point de départ.

**JOGGING FACILE :** Parcours composé essentiellement de parties plates. Cela peut être en ville. Vous devez toujours être en aisance respiratoire.

**LIGNES DROITES (LD) :** Sur un terrain souple d'une centaine de mètres, accélérez progressivement en cherchant à avoir une foulée élégante. Récupérez en trottinant sur 50 à 100 m.

**PRÉPARATION PHYSIQUE**

**GÉNÉRALISÉE (PPG) :** L'idéal est de la pratiquer lors des séances de côtes et de vitesse. Talons-fesses, montées

de genoux, course jambes tendues, foulées bondissantes, etc.  
2 fois 50 m par exercice.

**RANDO :** Vous pratiquez exclusivement la marche dans la nature.

**RANDO-TRAIL :** Sortie facile en montagne où les parties roulantes et descendantes peuvent être courues et les parties montantes sont obligatoirement marchées.

**SÉANCE AU CHOIX :** Vous pratiquez de la course à pied ou une autre discipline (vélo, rando, natation etc.).

**SÉANCE OPTIONNELLE :** Non obligatoire, cette séance est à faire en fonction de l'envie ou de la disponibilité.

**SORTIE TRAIL :** Sortie en nature plus ou moins vallonnée.

**VITESSE :** L'allure doit être régulière et proche de votre maximum. Vous ne devez jamais terminer votre séance trop épuisé.

Chaque séance intensive (côtes et vitesse) est toujours encadrée de :  
20-25 min de jogging facile (échauffement) + PPG + 3 ou 4 LD (côtes ou vitesse) + jogging facile (retour au calme).

## MON PREMIER TRAIL DE 5 À 6 HEURES D'EFFORT

Maintenant que les trails techniques courts n'ont plus de secret pour vous, il vous est désormais possible d'envisager de monter en distance. Mais justement, la distance ici n'aura plus beaucoup de signification. En effet, contrairement à la route ou aux courses roulandes, les trails techniques au dénivelé important et aux terrains accidentés ne sont pas faciles à appréhender à la simple valeur de leur kilométrage. 40 km sur une course roulante ne vous prendront pas le même temps qu'un trail de 40 km avec 2 500 m de dénivelé positif ! Et ne parlons même pas des difficultés si vous devez être amené à croiser des névés, de la boue, des pierriers, etc. C'est donc volontairement aujourd'hui que nous vous parlons d'un trail technique de 5 à 6 heures d'effort. Comme pour le trail de

20 km, il va vous falloir travailler ici le dénivelé qui sera l'élément déterminant de la réussite de votre course. Vous réaliserez pour cela des séances de côtes, simplement en montée, ou en montée et en descente, afin de mieux habituer vos muscles à la variation des terrains et du dénivelé. Le plan s'articule autour de quatre sorties par semaine et cela sur huit semaines, avec une semaine de régénération après trois semaines intensives. Pas de trop pour bien vous préparer. Afin d'estimer votre temps de course sur un trail technique, voici une formule approximative qui vous permettra de ramener votre course à un parcours plat équivalent : 100 m de D+ = 1 km de plat. Donc, si je cours un 40 km avec 2 500 m de D+, c'est comme si je courais une course plate de 65 km (40 + 25).



68

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEM 1		VITESSE • 30' jogging lent • 12 x 1' vite • 45" de récup' entre les fractions • 10' jogging lent		JOGGING FACILE • 1 h 15 en nature • sur chemin plat		CÔTES • 6 x 3' vite en côte • récup' en descente	SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné
SEM 2		VITESSE • 30' jogging lent • 4 x 2' vite • 3' de récup' entre les fractions • 10' jogging lent		JOGGING FACILE • 1 h 15 en nature • sur chemin plat		CÔTES • 4 x 5' vite en côte • descente vite • 2' de récup' entre les fractions en bas	SORTIE TRAIL • 2 h 15 en nature • sur chemin vallonné
SEM 3		VITESSE • 30' jogging lent • 5 x 45" vite • 40" de récup' entre les fractions • 10' jogging lent		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		CÔTES • 2 - 4' - 6' - 4' - 2' en côte • récup' en descente	RANDO TRAIL 4 H
SEM 4 ALLÉGÉE		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		SEANCE OPTIONNELLE • 1 h en nature • sur chemin vallonné ou • 2 à 3 h vélo ou VTT	
SEM 5		VITESSE • 30' jogging lent • 3 x 10' vite • 3' de récup' entre les fractions • 10' jogging lent		JOGGING FACILE • 1 h 15 en nature • sur chemin plat		CÔTES • 3 x 8' vite en côte • descente vite • 2' de récup' entre les fractions en bas	SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné
SEM 6		VITESSE • 30' jogging lent • 10 x 1' 30" vite • 1' de récup' entre les fractions • 10' jogging lent		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		CÔTES • 10' - 8' - 6' en côte • récup' en descente	RANDO TRAIL 3 H 30
SEM 7		JOGGING FACILE • 1 h 30 en nature • sur chemin plat		VITESSE • 40' jogging lent • 4 x 6' vite • 2' 30" de récup' entre les fractions • 10' jogging lent		SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné	
SEM 8		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		JOGGING FACILE • 40' en nature • sur chemin plat			TRAIL TECHNIQUE 5 À 6 H D'EFFORT

## PRÉPARER UN 100 KM EN 12 SEMAINES



L'ultra, cinq lettres qui font rêver de nombreux traileurs. Vous êtes de plus en plus nombreux en attente de plans pour les très longues distances au moment de la reprise de début d'année. Même si les différents ultras n'ont lieu que bien plus tard dans la saison, la préparation commence dès maintenant.

En effet, courir un ultra demande des mois de préparation, parfois même des années. Le plan proposé ici demande des prérequis, de se connaître sur des trails longs, d'avoir pu valider les étapes intermédiaires. Il faut également arriver avec une base solide de préparation générale si vous voulez espérer pouvoir tenir sur la durée. Puis à 12 semaines de votre échéance, vous pourrez alors vous

lancer sur cette préparation spécifique. Ce plan de 100 km a été réalisé sur une base de 4 séances par semaine le premier mois, pour en rajouter une cinquième à partir de la semaine suivante. On essaiera d'accumuler du volume sur des sorties longues en rando-trail ou même sur de la simple marche. Des enchaînements de sorties en course vallonnée et de longs rando-trails vous serviront de bloc pour accumuler du volume, de l'expérience et tester votre matériel. Sont intégrées dans ce plan de vraies séances de marche. Il est important de respecter cette consigne pour apprendre à votre corps à marcher.

Ce ne sont pas les mêmes muscles et cela demande donc un réel entraînement.

78

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEM 1		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		CÔTES • 30' jogging facile • 4 x 6' côte • récup' en descente en trottoir • 15' jogging facile		JOGGING FACILE • 1 h 30 en nature • sur chemin vallonné	SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné en essayant de courir tout le temps
SEM 2		VITESSE • 30' jogging facile • 4 x 8' vite • 3' de récup' entre les fractions • 15' jogging facile		JOGGING FACILE • 1 h 15 en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 1 h 30 en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 3 H
SEM 3		CÔTES • 30' jogging facile • 3 x 6' côte • récup' en descente en trottoir • 15' jogging facile		JOGGING FACILE • 1 h 15 en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 1 h 30 en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 4 H
SEM 4 ALLÉGÉE		RANDO • 2 h en nature • sur chemin vallonné		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat ou • 2 h vélo		SORTIE TRAIL • 1 h 30 en nature • sur chemin vallonné	
SEM 5		JOGGING FACILE • 1 h 30 en nature • sur chemin plat	CÔTES • 30' jogging facile • 4 x 6' côte • récup' en descente en trottoir • 15' jogging facile	JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 4 H
SEM 6		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat	JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		VITESSE • 30' jogging facile • 10' - 8' - 6' vite • 3' de récup' entre les fractions • 15' jogging facile	JOGGING FACILE • 1 h 30 en nature • sur chemin plat	SORTIE TRAIL • 1 h 30 en nature • sur chemin vallonné
SEM 7		SORTIE TRAIL • 1 h 15 en nature • sur chemin vallonné	CÔTES • 30' jogging facile • 3 x 10' côte • 3' de récup' en descente en trottoir • 15' jogging facile	JOGGING FACILE • 45' en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 5 H
SEM 8 ALLÉGÉE		RANDO • 2 h en nature • sur chemin vallonné	JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat ou • 2 h vélo	SORTIE TRAIL • 1 h 30 en nature • sur chemin vallonné	
SEM 9		SORTIE TRAIL • 1 h 15 en nature • sur chemin vallonné	CÔTES • 30' jogging facile • 3 x 12' côte • 3' de récup' en descente en trottoir • 10' jogging facile	JOGGING FACILE • 45' en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 2 h en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 5 H
SEM 10		JOGGING FACILE • 2 h en nature • sur chemin vallonné	RANDO • 2 h en nature • sur chemin vallonné	SORTIE TRAIL • 1 h en nature • sur chemin vallonné		VITESSE • 20' jogging facile • 4 x 6' vite • 3' de récup' entre les fractions • 10' jogging facile	RANDO • 3 h en nature • sur chemin vallonné
SEM 11		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 1 h en nature • sur chemin vallonné		RANDO • 3 h en nature • sur chemin vallonné	
SEM 12		JOGGING FACILE • 1 h en nature • sur chemin vallonné		RANDO • 1 h en nature • sur chemin vallonné			ULTRA-TRAIL 100 KM

# PRÉPARER UN 160 KM EN 12 SEMAINES

**P**our ceux qui ne se contentent pas d'un 100 km, il est envisageable de vous lancer sur un 160 km, un 100 miles comme disent les mordus. Si le plan semble être le même que celui du 100 km, il comporte cependant quelques petites subtilités qui vous aideront à étoffer vos blocs de

volume, la clé pour réussir sur ces distances. Ces blocs seront également essentiels pour tester l'ensemble de votre matériel, mais également vos habitudes en nutrition. Essayez, autant que faire se peut, de bien respecter le timing des séances pour ne pas fausser leur effet sur la préparation.



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEM 1	JOGGING FACILE • 1h en nature • sur chemin plat	CÔTES • 30 jogging facile • 4 x 4 côte • récup en descente en trottoir • 15 jogging facile		JOGGING FACILE • 1h 15 en nature • sur chemin plat		JOGGING FACILE • 1h 30 en nature • sur chemin plat	SORTIE TRAIL • 2h en nature • sur chemin vallonné en espérant de court bout le temps
SEM 2	VITESSE • 30 jogging facile • 4 x 5 ville • 3 de récup entre les fractions • 15 jogging facile			JOGGING FACILE • 1h 15 en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 1h 30 en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 3 H
SEM 3	CÔTES • 30 jogging facile • 3 x 6 côte • récup en descente en trottoir • 15 jogging facile			JOGGING FACILE • 1h 15 en nature • sur chemin plat		SORTIE TRAIL • 1h 30 en nature • sur chemin vallonné	RANDO TRAIL 4 H
SEM 4 ALLÉGÉE		RANDO • 2h en nature • sur chemin vallonné			RANDO • 1h en nature • sur chemin vallonné ou • 2h vélo		SORTIE TRAIL • 4h en nature • sur chemin vallonné
SEM 5	JOGGING FACILE • 1h 30 en nature • sur chemin plat	CÔTES • 30 jogging facile • 4 x 6 côte • récup en descente en trottoir • 15 jogging facile		JOGGING FACILE • 1h en nature • sur chemin plat		RANDO TRAIL 3 H	RANDO TRAIL 4 H
SEM 6			JOGGING FACILE • 1h en nature • sur chemin plat		VITESSE • 30 jogging facile • 10 - 8 - 6 ville • 3 de récup entre les fractions • 15 jogging facile	JOGGING FACILE • 1h 30 en nature • sur chemin plat	SORTIE TRAIL • 1h 30 en nature • sur chemin vallonné
SEM 7	SORTIE TRAIL • 1h 5 en nature • sur chemin vallonné	CÔTES • 30 jogging facile • 3 x 8 côte • 3 de récup en descente en trottoir • 15 jogging facile		JOGGING FACILE • 45 en nature • sur chemin plat		RANDO TRAIL 3 H	RANDO TRAIL 6 H
SEM 8 ALLÉGÉE		RANDO • 2h en nature • sur chemin vallonné			RANDO • 2h en nature • sur chemin vallonné ou • 2h vélo		RANDO • 4h en nature • sur chemin vallonné
SEM 9	SORTIE TRAIL • 1h 5 en nature • sur chemin vallonné	CÔTES • 30 jogging facile • 3 x 8 côte • 3 de récup en descente en trottoir • 15 jogging facile		JOGGING FACILE • 45 en nature • sur chemin plat		RANDO TRAIL 5 H	RANDO • 6h en nature • sur chemin vallonné
SEM 10		RANDO • 2h en nature • sur chemin vallonné		SORTIE TRAIL • 1h en nature • sur chemin vallonné		VITESSE • 20 jogging facile • 4 x 6 ville • 3 de récup entre les fractions • 15 jogging facile	RANDO • 3h en nature • sur chemin vallonné
SEM 11	JOGGING FACILE • 1h en nature • sur chemin plat			SORTIE TRAIL • 1h en nature • sur chemin vallonné		RANDO • 2h en nature • sur chemin vallonné	
SEM 12		RANDO • 1h en nature • sur chemin vallonné					ULTRA-TRAIL 160 KM