



Spécificités de l'entraînement TRAIL

BERNARD GODON

MEDECINE PHYSIQUE ET TRAUMATOLOGIE DU SPORT

CHU LIEGE

Les différentes courses



- ▶ Au début : définition du trail
 - ▶ Sentier
 - ▶ > 42 km
 - ▶ Dénivelé significatif
- ▶ Actuellement:
 - ▶ Trail ultra court ;-)
 - ▶ Trail Court
 - ▶ Trail long: > 42 Km
 - ▶ Ultratrail: > 80, 115km effort (+1km/100mD+), >2000m D+, sentier>80%
 - ▶ Course en montagne
- ▶ Classification UTMB: S20, M50, L100, XL160

Les différents Objectifs



- ▶ Le trail est différent de la course sur route
 - ▶ Notion de plaisir
 - ▶ Découverte
 - ▶ Aventure
- ▶ Impact sur l'entraînement
- ▶ Adaptation



Les moyens d'évaluation et de suivi de l'entraînement



- ▶ Pourcentage de VMA
 - ▶ Piste, parcours étalonné et avènement du GPS
- ▶ VO2Max
 - ▶ Imprécis, dépend de la forme du moment
 - ▶ Un individu entraîné ou pas aura les mêmes seuils
- ▶ Lactate
 - ▶ Savoir l'adapter et en connaître ses limites
 - ▶ Le plus physiologique

Avantages et inconvénients, intérêt du cardiofréquencemètre (1000m en 3'30 ou 172 bpm)

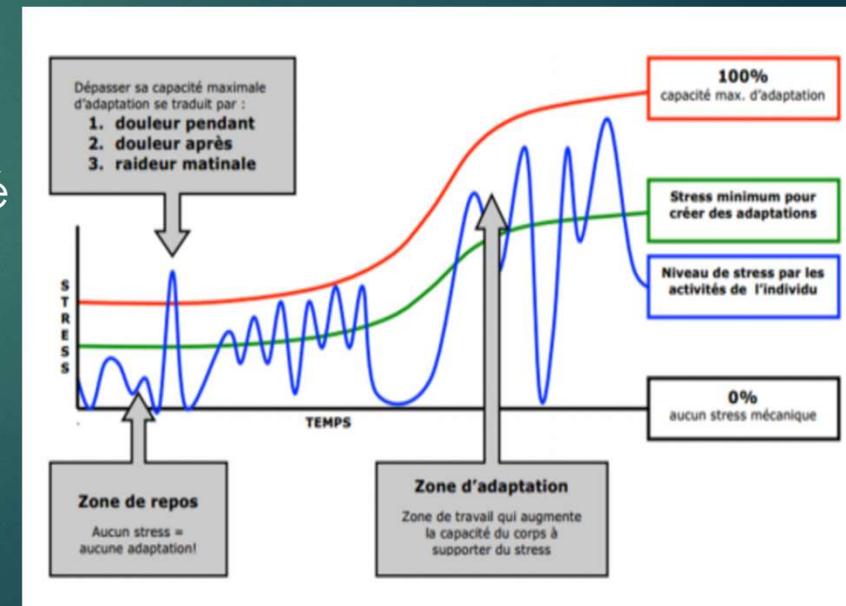
La fréquence cardiaque permet de s'adapter à l'état de fatigue, en particulier lorsque la charge d'entraînement est importante

DETERMINANTS DES PATHOLOGIES

LES VARIABLES D'ENTRAINEMENT



- Trop grande fréquence hebdomadaire
- Distance (et/ou durée) de course excessive
 - !! 65 Km/semaine
- Vitesse (et/ou intensité) de la course
 - !! CFM
- Augmentation rapide du kilométrage / intensité
- Respect des Micro et Macrocycles
- Grande variabilité individuelle
- Stress, humeur, état de fatigue,
 - Hygiène de vie



L'entraînement classique



- ▶ Marathon
- ▶ Dissociation des fréquences cardiaques
- ▶ 4 séances différentes
 - ▶ Endurance fondamentale
 - ▶ Endurance active
 - ▶ Seuil
 - ▶ VMA
- ▶ 3 séances
 - ▶ Seuil et VMA en alternance
- ▶ Séance longue



Trail court



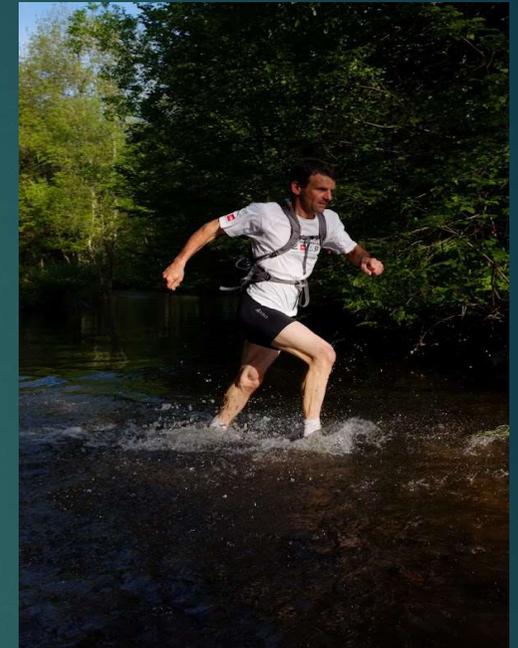
- ▶ Même principe que le Marathon mais
 - ▶ Intérêt de la fréquence cardiaque
 - ▶ Piste ou parcours étalonné
 - ▶ Apport du renforcement musculaire
 - ▶ Apport du gainage
 - ▶ Travail du pied



Trail Long



- ▶ Même principe que le trail court mais
 - ▶ Diminution de l'apport du chrono
 - ▶ Intérêt et apport du Fartlek
 - ▶ Travail du pied
 - ▶ Renforcement musculaire à intégrer dans la planification aérobie
 - ▶ Intérêt du vélo (récupération, macrocycles) et des entrainements croisés



Ultratrail



▶ Les différentes approches se marquent plus

- ▶ Pour le plaisir
- ▶ 3X/sem, parfois moins, c'est possible
- ▶ Endurance fondamentale et Fartlek
- ▶ Anton Krupicka

▶ Les compétiteurs

- ▶ Même principe que le trail long mais
- ▶ Travail en côte
- ▶ Entraînement croisé
- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Puissance en vélo



La montagne



▶ Importance du dénivelé

- ▶ La Belgique
- ▶ Les talus

▶ Le rythme de course

- ▶ La marche peu faire partie de l'entraînement
- ▶ Le vélo

▶ Les différents type d'intervalle

- ▶ Le Fartlek
- ▶ En montée

▶ Weekend choc

▶ La gestion de l'alimentation

▶ La gestion du sommeil



Conclusions



- ▶ Les canevases se compliquent par rapport à la course sur route
- ▶ Beaucoup de possibilités d'entraînements
- ▶ Ne pas vouloir tout appliquer
- ▶ Les autres facteurs influençant la performance
- ▶ Notion de plaisir