

HOPLA COACHING



Quelque part au dessus de Chamonix, Haute-Savoie, France.

L'ENTRAÎNEMENT

HOPLA COACHING

Si vous lisez ces quelques lignes c'est que vous avez compris que pour performer en Trail il est impératif de varier vos séances d'entraînements. Vous améliorerez ainsi vos performances et vous lutterez contre le plus grand ennemi de l'entraînement : la monotonie. Chaque type d'entraînement aura des effets différents et vous pourrez à votre tour choisir vos séance en fonction de vos forces, vos faiblesses et vos objectifs. Hopla Coaching vous propose ces conseils sur le sujet de l'entraînement.

QUI SE CACHE DERRIÈRE HOPLA COACHING ?

Je m'appelle Tanguy Zirnheld, masseur kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge des sportifs. Mon métier, mes formations complémentaires axées sur le sport, et plus particulièrement la course à pied, ainsi que mon expérience personnelle dans la course de montagne m'ont amené à créer Hopla Coaching.

OBJECTIF

Vous proposer des programmes simples et clairs.

PHILOSOPHIE

La seule barrière qui nous sépare de notre objectif est celle que l'on se met soit même.



Mer de nuage depuis le Petit Ballon, Alsace, France.

HOPLA COACHING

LES PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT

Les principes de l'entraînement

Le but d'un entraînement est de stresser le corps en lui imposant des contraintes afin de créer des adaptations. Celles-ci auront alors pour effet d'améliorer vos capacités et à terme d'être préparé à atteindre vos objectifs.

Les adaptations se situent à différents niveaux :

- Musculaire → Force, endurance, meilleure réponse aux stimulations nerveuses,...
- Tendineux → Force, résistance...
- Ligamentaire → Force de résistance...
- Cardio-vasculaire → Augmentation de la taille des cavités du coeur, meilleure capitalisation musculaire, augmentation de la capacité et du volume respiratoire...
- Physiologique → Optimisation de l'utilisation du carburant (glucose, lipide,...)

L'aspect le plus important de l'entraînement est l'assimilation du corps aux contraintes qui lui ont été donné. Je préfère parler d'assimilation plutôt que de repos qui possède auprès des sportifs une connotation négative.

Comprenez par là qu'il est important de s'entraîner de manière régulière et progressive afin de pouvoir optimiser au maximum les effets et de minimiser les risques de blessure, mais également de respecter les phases d'adaptation-cicatrisation-assimilation.

« LE CORPS S'ADAPTE, AUSSI LONGTEMPS QUE L'ON NE DÉPASSE PAS SA CAPACITÉ D'ADAPTATION »

Les principes de l'entraînement

Pourquoi je me blesse ?



Crédits : Lesgenouxdanslegif

Ce graphique, bien qu'humoriste, reflète plutôt bien la réalité. La plupart des traileurs ne suivent aucun plan d'entraînement et ne sont pas assez à l'écoute de leur corps et de leurs sensations.

HOPLA COACHING

Les principes de l'entraînement

Les erreurs d'entraînements

Je vais rapidement vous énoncer les principales erreurs d'entraînements que j'ai pu croiser lors de ma pratique professionnelle où en me perdant sur les réseaux sociaux.

Vous ne devriez avoir aucun mal à trouver par vous-même ou se trouvent le(s) problème(s), peut-être même que vous allez vous reconnaître dans certains cas. Sachez que toutes ressemblances avec votre vécu personnel est totalement fortuite.

« J'ai une course dans 3 jours, avez-vous des conseils sur ce que je dois manger ? »

« J'ai choisi un plan d'entraînement au hasard sur internet, que j'ai suivi à la lettre. J'ai pleins de petits pépins physiques depuis 3 semaines, j'espère que la sortie longue de demain va bien se passer. »

« Première séance de fractionné de ma vie aujourd'hui. 100x400m. Ça pique ! »

« Je viens de débiter la course à pied et j'ai mal aux genoux. J'ai donc pris des chaussures avec un bon gros amorti »

« J'ai pris le départ de ma course avec mes chaussures toutes neuves à peine sortie de la boîte »

« Fin de ma sortie longue : 40km ! Trop fier de moi, mon précédent records était de 13km »

« J'y vais au talent »

« J'ai repris la course à pieds depuis environs un mois et je viens de m'inscrire à un Ultra de 175km qui aura lieu dans 2mois »

« Le renforcement ? Je laisse ça aux bodybuilders de la salle de sport, c'est inutile en Trail »

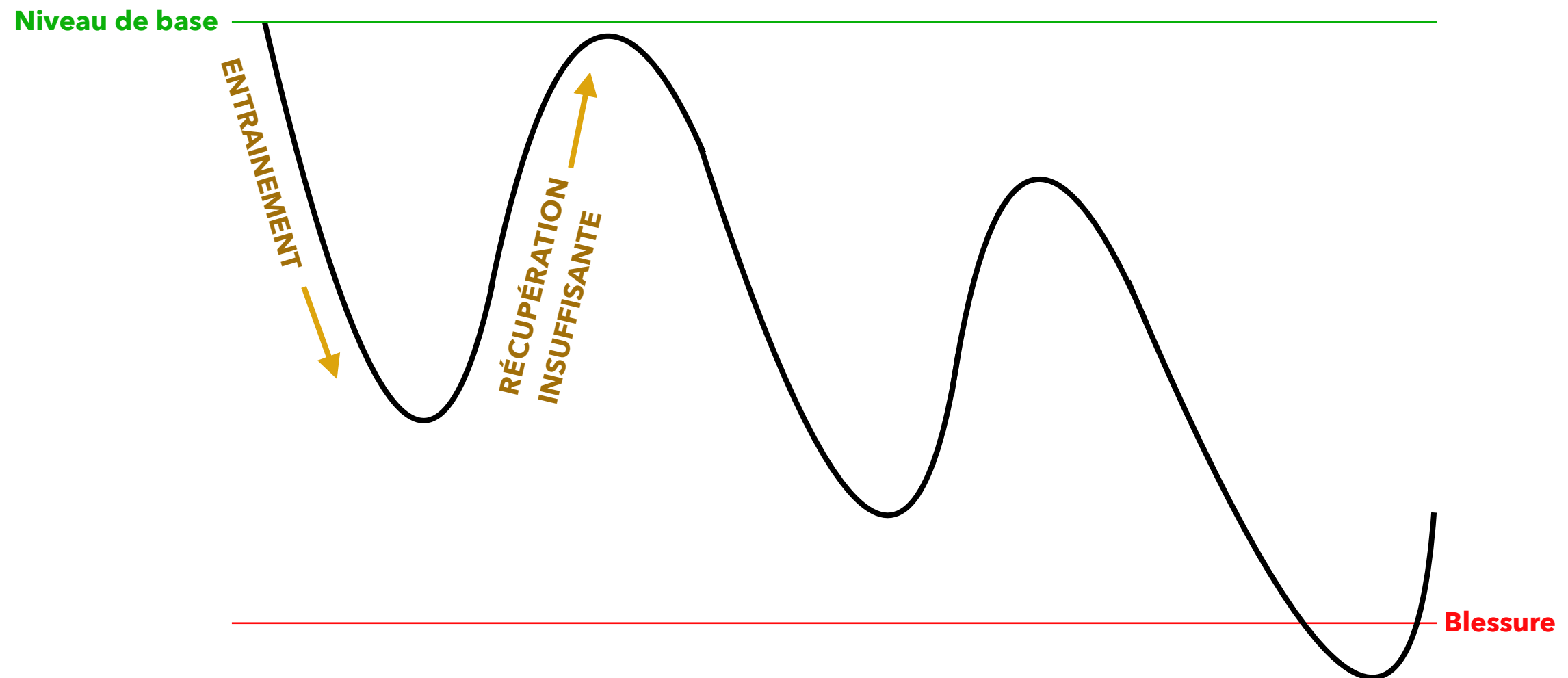
« Je ne m'hydrate jamais pendant l'effort, même si celui-ci dure 3h »

L'entraînement

HOPLA COACHING

Les principes de l'entraînement

Comment NE PAS s'entraîner



Si vous enchaînez les entraînements sans respecter un temps de récupération - d'adaptation - d'assimilation, vous vous approchez de plus en plus de la blessure.

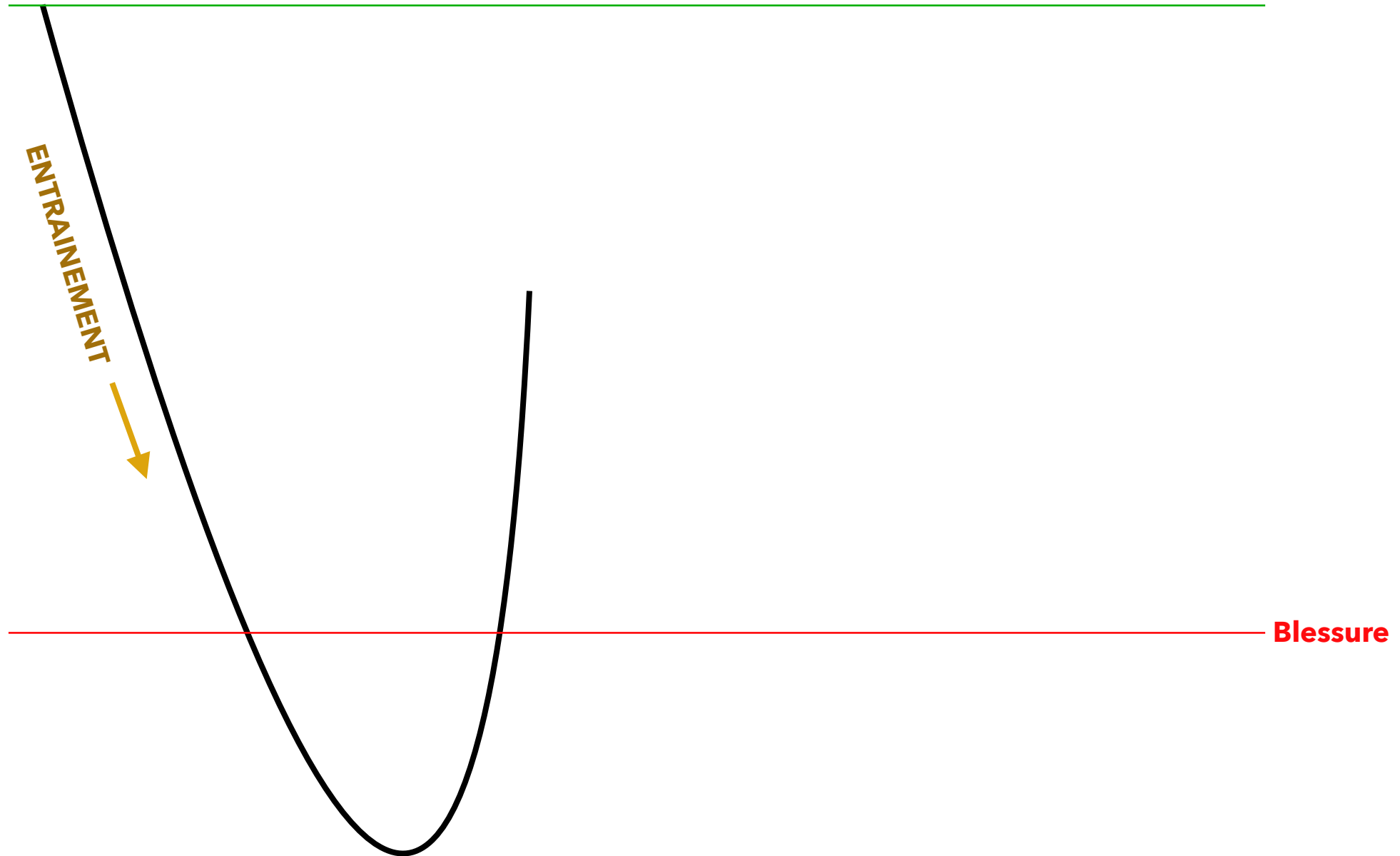
L'entraînement

HOPLA COACHING

Les principes de l'entraînement

Comment NE PAS s'entraîner

Niveau de base

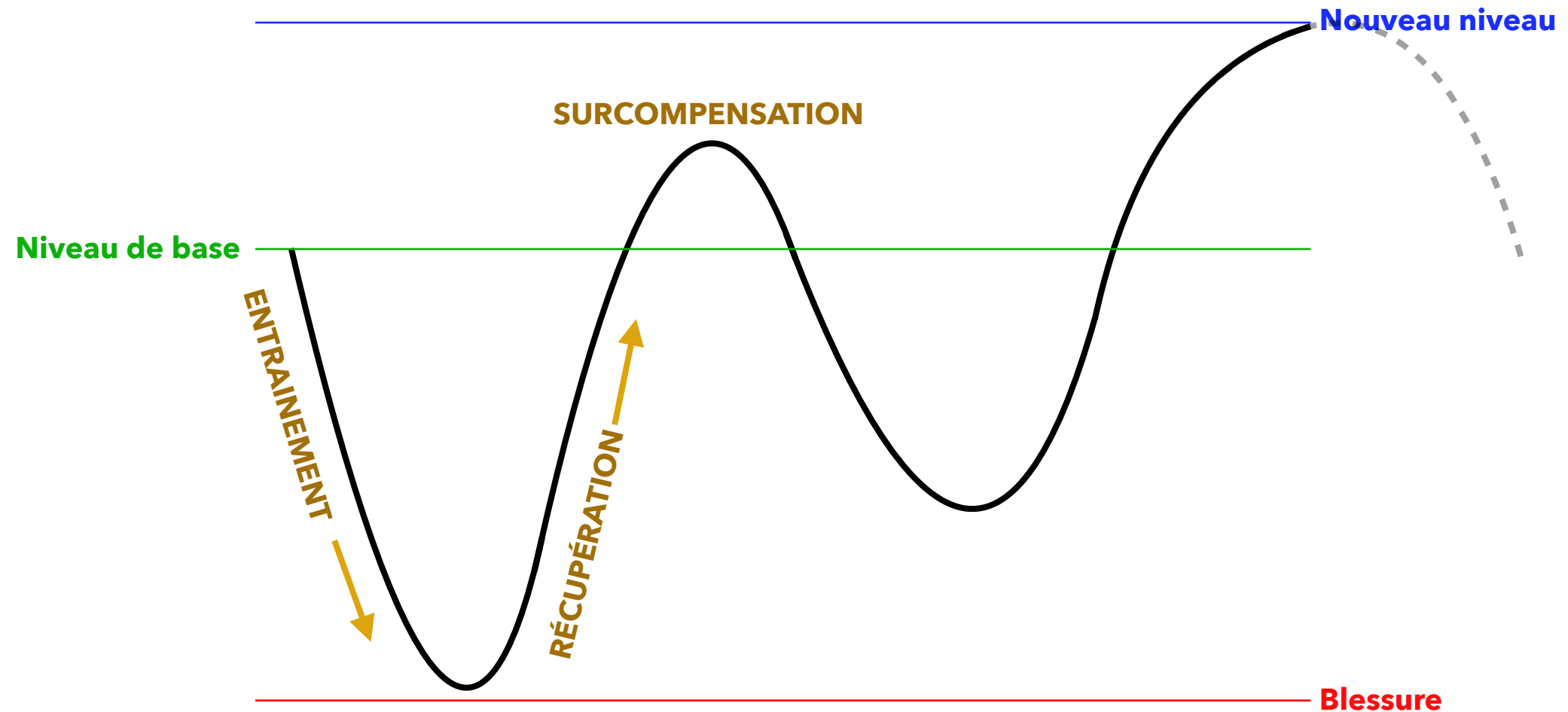


Vous risquez également la blessure si vous réalisez un entraînement dépassant vos capacités de manière trop violente.

HOPLA COACHING

Les principes de l'entraînement

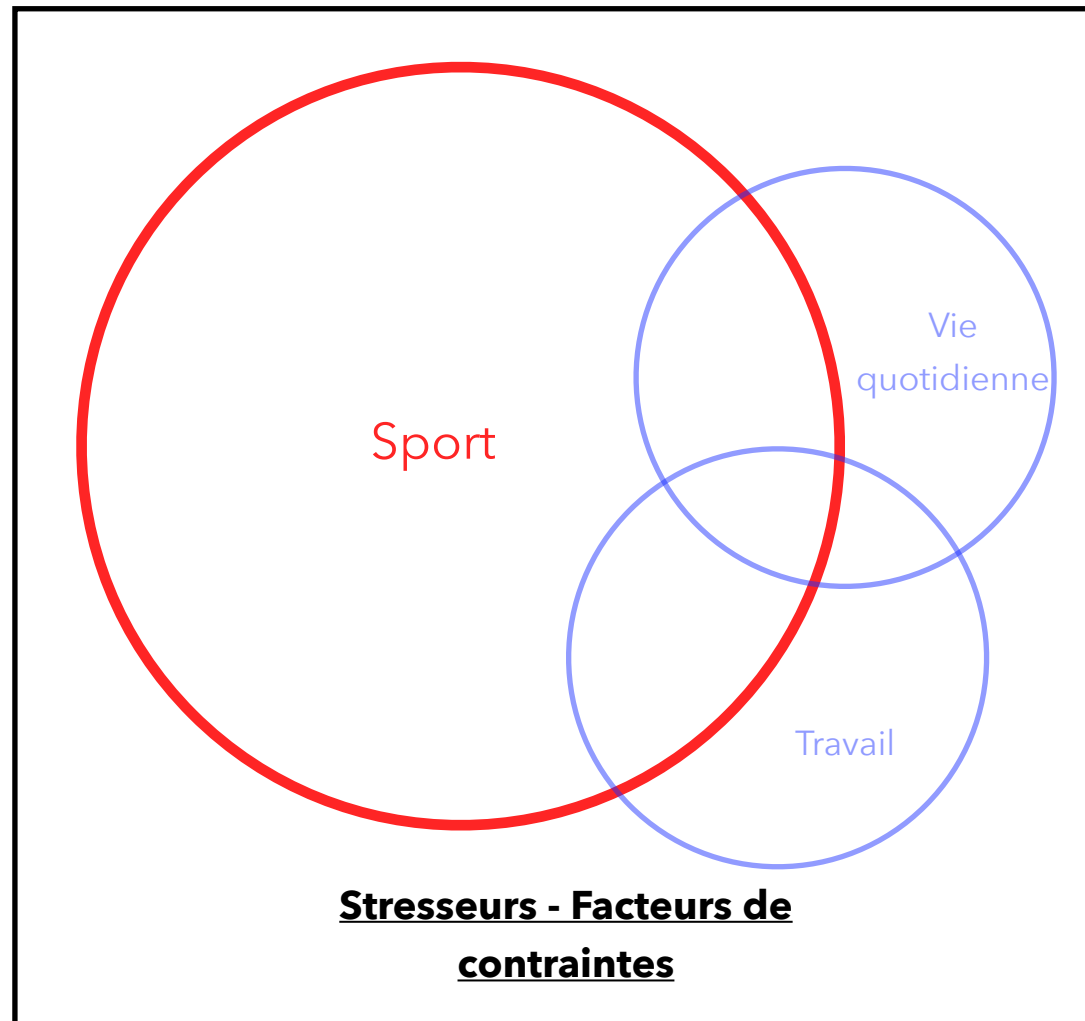
Comment s'entraîner



L'entraînement consiste donc en un enchaînement de **contraintes** et de **récupérations** donnant lieu à une **surcompensation**. Le niveau de base est ainsi amélioré après chaque entraînement. L'autre objectif étant de flirter avec la limite de la blessure afin de contraindre le corps au maximum de ses capacités.

Les principes de l'entraînement

Quantification du Stress Mécanique (QSM)



Vous vous retrouvez donc parfois avec un seuil d'acceptation des contraintes mécaniques plus élevé.

Pour faire simple :

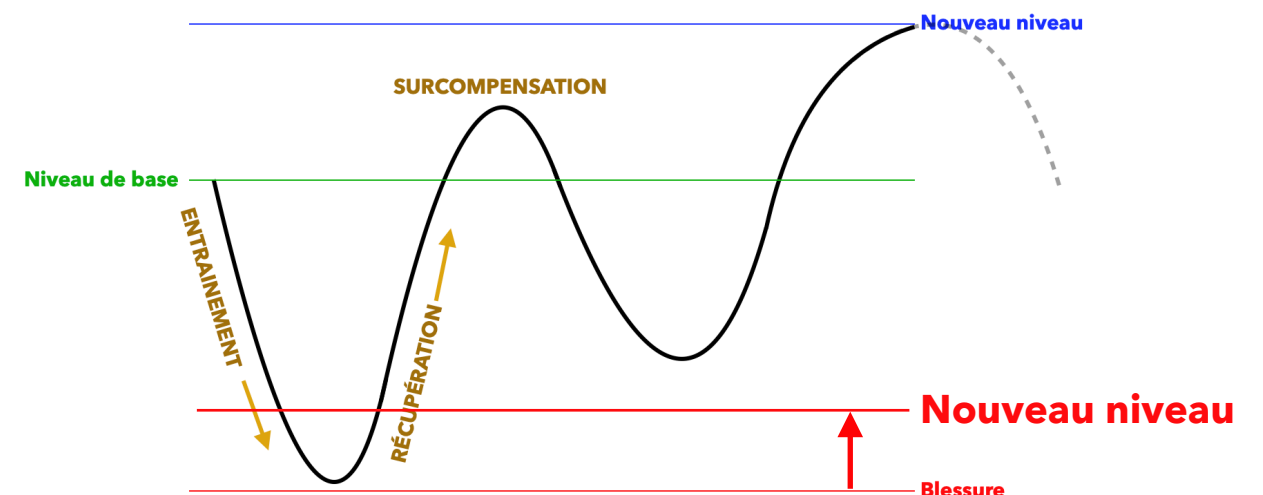
SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS EN PERMANENCE !

Lorsque l'on s'entraîne il est primordial de comprendre la notion de QSM. C'est grâce à elle que l'on arrive à demander le maximum à son corps sans se blesser.

Il existe 3 facteurs de stress principaux :

- Le sport et les contraintes directement liées à la pratique d'une activité physique
- La vie quotidienne (enfants, obligations, sommeil...)
- Le travail (port de charge, charge mentale, stress,...)

Il faut comprendre par là que certains facteurs extérieurs à l'unique pratique sportive ont un impact direct sur l'acceptation des contraintes des entraînements → **vous pouvez être moins performant certains jours et que cela n'aura peut-être rien à voir avec votre forme physique.**



HOPLA COACHING

Les principes de l'entraînement

Pour résumer

« SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS EN
PERMANENCE ! »

« MIEUX VAUT UNE SÉANCE DE MOINS QU'UNE
SÉANCE DE TROP »

« IL N'Y A PAS D'AMÉLIORATION
SANS PROGRESSION »

« LE CORPS S'ADAPTE, AUSSI LONGTEMPS
QUE L'ON NE DÉPASSE PAS SA CAPACITÉ
D'ADAPTATION »

« LE REPOS FAIT PARTI INTÉGRANTE
DE L'ENTRAÎNEMENT »

HOPLA COACHING

FACTEURS DE PERFORMANCE

Les facteurs de performance

La performance en Trail est multi-factorielle. Cela veut dire que c'est l'addition de ces facteurs qui déterminera votre niveau. Ils s'imbriquent les uns avec les autres et comme une chaîne ce sera souvent le maillon le plus faible qui sera le facteur limitant.

VO₂max



= puissance du moteur

Il s'agit de la capacité maximale d'un sportif à capter l'oxygène et à le transmettre grâce à son système cardio-vasculaire aux muscles

Il dépend de plusieurs facteurs :

- Du nombre de mitochondries présentes au niveau musculaire (usine énergétique)
- De la capillarisation musculaire (nombre de vaisseaux sanguins musculaires)
 - Du taux d'hémoglobine (wagon transportant l'oxygène vers les muscles)
- De la saturation en oxygène du sang (taux de remplissage des wagons)
- Du débit cardiaque (volume de sang explosé par le cœur à chaque battement)
 - De la fréquence cardiaque
- De la capacité pulmonaire (volume pulmonaire pouvant être utilisé durant l'effort)

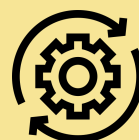
Chaque facteur peut être le facteur limitant de la VO₂max

L'endurance

= capacité à maintenir un pourcentage élevé de VO₂max durant une longue période

On distingue deux types d'endurance :

- ❶ Endurance de haute intensité
 - Dépend du seuil anaérobie
 - Dépend de la capacité à économiser le glycogène musculaire
 - Dépend de la capacité à lutter contre l'hyperthermie due à l'effort
- ENDURANCE DES TRAILS COURTS
- ❷ Endurance de faible intensité
 - Dépend de la capacité à pouvoir s'alimenter et s'hydrater durant l'effort
 - Dépend de la capacité de résistance aux dommages musculaires et articulaires
- ENDURANCE DES TRAILS LONGS ET DES ULTRA-TRAIL



L'économie de course

= énergie dépensée pour une distance donnée

Elle est déterminée par :

- La morphologie
- Une certaine raideur musculaire
- La technique de course
- Une bonne restitution de l'énergie
- La variation de la hauteur et de la vitesse du centre de gravité
 - La fatigue
- L'efficacité neuro-musculaire
- L'efficacité biomécanique
 - La VO₂max
 - La thermorégulation
 - Le matériel
 - ...

Vous l'aurez compris, l'économie de course est vraiment multi-factorielle et le meilleur moyen de l'améliorer est tout simplement l'entraînement



Les facteurs de performance

Le pacing

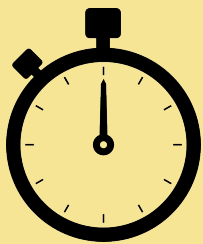
= la vitesse durant la course

Pour comprendre :

- ❶ Il existe de grande variation de vitesse durant un Trail
- ❷ Plus ces variations sont faibles, plus vous êtes performant
- ❸ Être capable de minimiser la perte de vitesse après plusieurs heures d'effort est un facteur de performance

Le pacing constitue une des principales stratégie de course et permet de pouvoir évaluer ses temps de passages.

Bien entendu si et seulement si il est calculé de manière objective et que rien ne vient interféré durant la course.



Le mental

= être capable de se surpasser et de s'adapter

Le mental joue clairement un rôle essentiel au bon déroulement d'un Trail et ceci est d'autant plus vrai que les distances s'allongent.

En d'autres termes, si vous avez un mental d'acier rien ne peut vous arriver, ou presque.

Une course de plusieurs heures sera nécessairement accompagnée de phases de Up et de Down. Il faut comprendre que ces deux phases s'alternent et il est important de savoir gérer cet aspect d'une course, sans quoi vous vous trouverez rapidement dans une spirale qui vous mènera droit à l'abandon.

« GERER LES PHASES DE DOWN »

« QUAND TOUT VA BIEN, N'OUBLIE PAS QUE CELA NE VA PAS DURER »



HOPLA COACHING

LA PHILOSOPHIE HOPLA COACHING

La philosophie Hopla Trailer

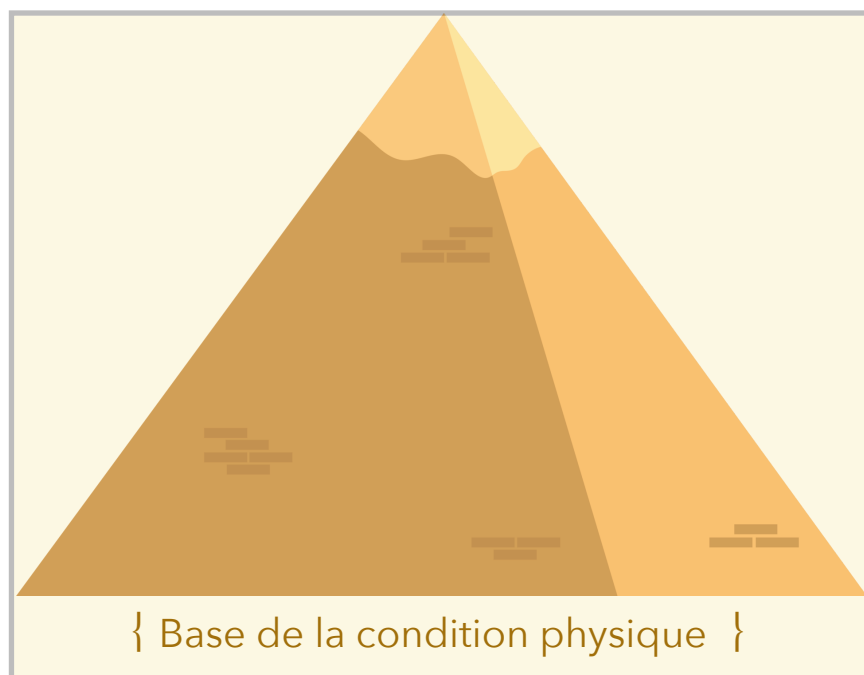
L'entraînement par Hopla Coaching se définit par :

- **LE PLAISIR** en majuscule, car pour rester efficace et tirer le meilleur de l'athlète, le plaisir est le point central. Lorsque l'on est content de s'entraîner, les bien-faits ne se font que plus ressentir.
- **Optimiser les points forts.** Vous avez compris qu'il existait plusieurs facteurs clés de la performance. Chacun possède ses propres points forts et s'appuyer sur ceux-ci fera parti des axes importants de l'entraînement.
- **Renforcer les faiblesses.** Comme évoqué dans la partie « facteurs de performance » celle-ci peut être fortement limitée si un point faible prends une part trop importante.
- **Varier les entraînements.** C'est très certainement le point le plus important car il rassemble les points précédents. Varier les entraînements permet de proposer des contraintes mécaniques et physiologiques différentes, de travailler tous les facteurs de la performance. La variation évite la monotonie et renforce le plaisir. De plus il est aujourd'hui démontré que la monotonie des séances est un facteur de risque de blessure.

HOPLA COACHING

L'ENDURANCE FONDAMENTALE

L'endurance fondamentale



Commençons par définir ce qu'est l'endurance fondamentale.

Endurance : Aptitude à résister à la fatigue, à la souffrance

Fondamental : Qui se rapporte à l'essentiel

L'endurance fondamentale peut donc être définie de la manière suivante :

→ Avoir une base d'endurance sur laquelle s'appuyer pour développer sa condition physique.

Pour mieux comprendre regardez cette pyramide. J'ai volontairement choisi une pyramide égyptienne car celles-ci sont les plus grandes jamais construites. Le secret ? Un immense socle sur lequel ont été empilées de multiples strates jusqu'à atteindre le ciel.

Cette pyramide représente votre condition physique et sa base votre endurance fondamentale. Vous comprenez maintenant que plus votre socle est grand, plus vous serez performant.

Comment travailler l'endurance fondamentale ?

Rien de plus simple : courir lentement et longtemps.

Pour faire simple il suffit de trouver une allure que vous seriez capable de tenir des heures durant, pendant lesquelles vous seriez capable d'entretenir une conversation sans être essoufflé.

Avec l'endurance fondamentale nous sommes bien loin de l'idée que l'on se fait de la performance et pourtant il s'agit d'un essentiel que l'on ne doit absolument pas négliger.

HOPLA COACHING

LE FRACTIONNÉ

HOPLA COACHING

Le fractionné

Il est important de ne pas confondre fractionné et intervalle (qui sera développé par la suite).

Le fractionné consiste à diviser une distance de course en 2-3-4-5... fractions qui seront chacune d'elles réalisées à une intensité très élevée.

Exemple : Je souhaite améliorer mon temps sur 10km. Je peux fractionner la distance en 10x1km ou en 5x2km... et réaliser chaque fraction à une allure très rapide, bien plus rapide que si je devais réaliser les 10km en une seule fois. Un temps de pause conséquent de 2 à 5 minutes entre chaque fraction est nécessaire afin de pouvoir enchaîner les fractions à la même allure.

1/2

1/4

1/9

1/3

1/5

1/8

Objectif :

- Pousser le corps dans ses retranchements
- Améliorer la $VO_2\text{Max}$
- Améliorer la résistance
- Améliorer la tolérance lactique

1/10

1/6

1/7

HOPLA COACHING

LE FEELING FRAC

HOPLA COACHING

Le feeling frac

Le feeling frac sort tout droit de mon esprit imaginaire. Cela consiste à partir sur une distance de course précise à une allure prédéfinie et d'effectuer des accélérations à la sensation et à l'envie sur la distance que l'on souhaite sur le moment puis de revenir à l'allure prédéfinie sans baisse de régime.

Exemple : J'ai prévu de courir 10km à 5min/km (soit 50minutes en théorie). Durant ma sortie j'effectue des accélérations comme décrit ci-dessus. À la fin de votre sortie vous aurez réalisé votre 10km en moins de 50 minutes, à condition d'avoir pu maintenir une allure de 5min/km après vos accélérations.

Avantage : C'est vous qui avez la main sur votre effort, il n'y a aucune pression, pas de contrainte, c'est la sortie fractionnée plaisir.



Objectif :

- Stresser le corps de manière « douce »
- Améliorer la VO₂Max
- Améliorer la résistance
- Améliorer la tolérance lactique
- Gain de confiance en soi



HOPLA COACHING

L'INTERVALLE

HOPLA COACHING

L'intervalle

Vous avez maintenant compris ce qu'est un entraînement fractionné. Abordons à présent l'entraînement par intervalle.

Il s'agit ici d'alterner des moments de course à vive allure et à allure lente. Il n'y a pas de notion de distance mais une notion de vitesse. Le but étant d'atteindre une fréquence cardiaque élevée et de la maintenir tout au long de l'entraînement.

Exemple : La fameuse séance 10x 30sec/30sec. Cela consiste à courir à vive allure durant 30 secondes puis effectuer une phase de « repos relatif » de 30 secondes. Par repos relatif il faut comprendre que l'on ralenti l'allure sans pour autant s'arrêter, puis on repart pour 30 secondes à vive allure.

Il est primordial lors de ce type d'entraînement de pouvoir maintenir la vitesse prévue de la première à la dernière répétition.

Nous pouvons imaginer une multitude de séances d'intervalles :

10x 45sec/30sec ; 5x 1min/15sec ; 15x 40sec/20sec ;...

Ces séries peuvent être répétées 1x, 2x, 3x, 4x,...

Objectif :

- Stresser le corps
- Améliorer la $VO_2\text{Max}$
- Améliorer les capacités cardio-respiratoire
- Améliorer la tolérance lactique
- Améliorer la vitesse maximale



HOPLA COACHING

LA SÉANCE DE CÔTES - MONTÉE

L'entraînement

HOPLA COACHING

La séance de côtes

Montée

Le travail en côtes peut se distinguer de deux manières différentes :
Le travail en côtes courtes & le travail en côtes longues

Côtes courtes

Exemple :

12x30sec
10x45sec
6x30sec + 6x45sec
8x1min
...

Les séances se feront sur terrain peu technique ou sur route, l'objectif étant de travailler la vitesse.
Les intervalles de travail se situent entre 30sec et 2min.
La récupération s'effectue durant les phases de descente.

Objectif :

- Améliorer la vitesse maximale aérobie
- Améliorer la VO₂Max
- Améliorer les capacités cardio-respiratoires
- Limiter les blessures
- Musculation naturelle

Côtes longues

Exemple :

5x5min
6x2min
2x(5min-6min)
3x15min
...

Ces séances font partie de la préparation spécifique pré-course, c'est à dire que le terrain devra ressembler le plus possible à l'objectif.
Les intervalles de travail se situent entre 5min et 15min (voir plus).
La marche est autorisée.

Objectif :

- Travail spécifique
- Simuler l'objectif à venir
- Améliorer les capacités cardio-respiratoires
- Varier les terrains, les pourcentages
- Musculation naturelle



HOPLA COACHING

LA SÉANCE DE CÔTES

-

DESCENTE

HOPLA COACHING

La séance de côtes

Descente

Il est tout à fait possible d'effectuer des séances spécifiques pour travailler les descentes à l'instar des séances de montées.

Le principe est exactement le même, à savoir effectuer des enchainements, à la seule différence que l'on attachera une attention toute particulière à la vitesse en descente et les phases de repos s'effectueront en montée avec de la marche lente.

Il est également possible d'effectuer ce travail spécifique lors de vos sorties en accentuant la vitesse en descente.

Si l'on souhaite améliorer ses performances en descente il est préférable de travailler tout d'abord la vitesse maximale en effectuant les séances sur terrain très peu technique ou sur route pour ensuite augmenter la difficulté technique et le pourcentage de pente.



Objectif :

- Casser de la fibre musculaire
- Améliorer la prise d'information
- Améliorer la vitesse en descente
- Améliorer les appuis au sol
- Gain de confiance

HOPLA COACHING

LA SÉANCE DE CÔTES

-

TECHNIQUES

HOPLA COACHING

La séance de côtes

Technique

Pour plus d'efficacité dans ce qui constitue le coeur de la pratique du Trail à savoir les montées et les descentes, il est important de connaître les aspects de techniques de course qui vous permettront d'optimiser votre efficacité.



Technique de course en MONTÉE

- Modifier immédiatement sa foulée en la raccourcissant
 - Accepter de marcher
- Buste droit, coude en arrière
 - Regarder loin
- Repartir lentement après le



LES BÂTONS

En montée : aide à la propulsion, peuvent être utilisés en alterné sur des pentes peu raides et simultanément pour les portions à fort pourcentage de pente

En descente : S'en servir pour descendre des marches, pour ralentir et préserver de la casse de fibres dû à l'effort excentrique musculaire en descente (veillez à retirer les dragon en descente afin d'éviter les blessures en cas de chute)



Technique de course en DESCENTE

- Corps perpendiculaire à la pente
 - Augmenter la cadence de pas
 - Abaisser son centre de gravité
 - Regarder loin
 - Anticiper
- Bras mobiles pour chercher l'équilibre



HOPLA COACHING

LA SÉANCE COURSE - RENFORCEMENT

HOPLA COACHING

La séance de course - renforcement

Également appelée « **séance de myotrail** » la séance de course - renforcement est en quelque sorte une séance de fractionné. Le principe étant de faire une pause après un certain nombre de km ou de minutes de course afin d'effectuer du renforcement musculaire avant de recommencer à courir.

Une telle séance peut s'effectuer lors d'une sortie classique mais également lors d'une séance de côtes ou le renforcement sera effectué avant ou après de la montée ou la descente.

Exemple 1

Sortie de 10km
S'arrêter tous les km et effectuer
- 20 Squats
- 1min de chaise
- 20 Fentes
- 1min de Mountain Climber

Exemple 2

Séance de côtes
30sec de montée
20 Squats sautés
Récupération en descente
10 Burpee

À répéter X fois

Exemple 3

Séance mixte
1min de montée
30sec de planche
Récupération en descente
10 Fente
Sprint 100m

A répéter X fois

Objectif :

- Renforcement musculaire
- Simuler un effort plus conséquent
- Améliorer la résistance à la fatigue musculaire

HOPLA COACHING

LA SÉANCE EN PRÉ-FATIGUE

HOPLA COACHING

La séance en pré-fatigue

Le principe de la séance en pré-fatigue est simple, aller courir en ayant déjà accumuler de la fatigue musculaire en amont. Pour cela plusieurs choix s'offrent à vous.

- Faire une sortie à vélo, à VTT...
- Faire une séance de rameur, de vélo elliptique, de vélo d'appartement
 - Faire une randonnée de plusieurs heures
- Faire une séance de renforcement musculaire
 - ...

Objectif :

- Puiser dans des sources énergétiques différentes
- Simuler un effort plus conséquent
- Améliorer la résistance à la fatigue musculaire
- Habituer le corps à un effort long
- Limite la prise de masse musculaire

Si votre objectif de course prévoit de passer plusieurs dizaines d'heures à arpenter les sentiers, autrement dit un Ultra, il est également possible d'effectuer une séance en pré-fatigue en privilégiant cette fois l'aspect de la fatigue centrale à laquelle vous serez confronté. Pour cela il peut être intéressant d'aller courir en ayant peu dormi, ou d'effectuer une sortie longue en fin de journée voir en début de nuit. Ceci aura pour effet de travailler votre mental et votre vigilance.



HOPLA COACHING

LE FARTLEK

HOPLA COACHING

Le Fartlek

La séance de Fartlek consiste en une alternance de phase de sprint anaérobie et de phase de calme aérobie. À la différence des séances d'intervalles ou de fractionné, le Fartlek se fera principalement aux sensations et lors de sorties relativement longues.

Exemple 1

Lors de ma sortie longue je décide d'accélérer après chaque montée

Exemple 2

Lors de ma sortie longue je décide de pousser fort dans les montées

Exemple 3

Lors de ma sortie longue je décide de tout donner dans les descentes

Exemple 4

Lors de ma sortie longue je décide de courir à allure très rapide dès que la pente le permet

Le reste du temps je reste à une allure avoisinant l'endurance fondamentale

Objectif :

- Travail spécifique
- Stresser le corps
- Améliorer les capacités cardiovasculaires
- Habituer le corps à un effort court et intense



HOPLA COACHING

LA SORTIE LONGUE

HOPLA COACHING

La sortie longue

La sortie longue est une séance inévitable lorsque l'on pratique le Trail.

Les avantages sont nombreux :

- Utiliser toutes les filières énergétiques disponibles
 - Améliorer l'endurance
- Assimiler toutes les séances d'entraînements (intervalle, fractionné, renforcement,...)
 - Apprendre au corps ce qu'est un effort long
- Tester le matériel (bâton, sac, vêtement, chaussures, crèmes, ...)
 - Apprendre sur soi et les réactions de son corps à l'effort
 - Stresser l'organisme
 - Choisir, adapter, optimiser sa stratégie alimentaire
 - Choisir, adapter, optimiser sa stratégie d'hydratation
 - Se mettre en situation de course
 - Constitue souvent la sortie plaisir de la semaine
- Se vider l'esprit (nouveaux parcours, paysages, sortie entre amis)
 - ...

On parle de sortie longue à partir de 2h jusqu'à 5h d'effort.

L'intensité se doit tout de même d'être élevée.

HOPLA COACHING

LA RANDO-COURSE

HOPLA COACHING

La rando-course

La rando-course présente les mêmes avantages que la sortie longue. À la différence de cette dernière elle s'effectue généralement sur une journée entière.

L'objectif est d'avoir un très bon rythme de marche dans les montées et de courir dès que la pente et le terrain le permet (zones de plats, de descentes, de montées très douces).

La rando-course permet de cumuler un gros volume tout en préservant la musculature et les articulations.

Elle constitue un excellent entraînement lorsque l'on prépare une course de longue distance (60 à 165km).

L'intensité de l'effort est dans l'ensemble plutôt faible.

Permet de préparer le corps à l'alimentation et à l'hydratation durant un effort très long.



HOPLA COACHING

LA SÉANCE DE SPRINT

HOPLA COACHING

La séance de sprint

La séance de sprint consiste tout simplement à enchaîner des courses courtes (100 à 400m) à vitesse maximale.

Un repos complet jusqu'à retrouver votre fréquence cardiaque au repos est effectué entre chaque sprint.



Objectif :

- Travail de la vitesse maximale
- Stresser le corps
- Très grande sollicitation musculaire
- Améliorer les capacités anaérobies

HOPLA COACHING

L'ENTRAINEMENT CROISÉ

HOPLA COACHING

L'entraînement croisé

Lorsque l'on évoque l'entraînement croisé il s'agit d'une philosophie et non d'une séance à proprement parler.

L'objectif est de varier les entraînements, en remplaçant la course à pied par d'autres sports dits portés.

Un sport porté est un sport qui ne propose pas de contraintes articulaires mais uniquement des contraintes musculaires :

- Natation
- Vélo, VTT
- Rameur
- Roller
- ...

Les intérêts sont multiples :

- Préserver les articulations des chocs inhérents à la course à pied
 - Travailler musculairement
- Travailler des capacités cardio-vasculaires
 - Éviter la monotonie



HOPLA COACHING

L'ENTRAÎNEMENT POLARISÉ

L'entraînement polarisé

L'entraînement polarisé est un principe d'entraînement qui consiste à alterner des entraînements à très hautes intensités et des entraînements à très basses intensités en ne réalisant jamais d'entraînement entre ces deux zones.

En effet il est démontré que travailler dans des zones dites intermédiaires est moins efficace. Autrement dit, lorsque l'entraînement se trouve dans une zone d'intensité modérée les bénéfices de celui-ci sont minorés par rapport à la fatigue qui elle est tout même élevée.

Lorsque l'on parle d'intensité de l'effort il est possible d'utiliser deux paramètres de mesures :

- La zone cardiaque (très précise si l'on dispose du matériel adapté) /5
- Le ressenti de l'effort également appelé RPE (très facile à mettre en place et à évaluer) /10

Zone cardiaque

1 3 5

RPE

1 5 10

Entraînement à faible intensité

Peu de fatigue
Bénéfice élevé

Entraînement à intensité modérée

Beaucoup de
fatigue
Bénéfice faible

Entraînement à très haute
intensité

Beaucoup de
fatigue
Bénéfice élevé

HOPLA COACHING

TRAVAIL DE LA TECHNIQUE DE COURSE

Travail de la technique de course

Les « **éducatifs de courses** » sont des exercices facilement réalisables visant à développer la réactivité du pied au contact du sol et à améliorer la foulée.

Il en existe une multitude, cependant la pratique du Trail s'effectuant par définition sur sentier, cela permet de se cantonner aux 4 plus importants :

- ❶ Montées de genoux
- ❷ Talon fesse
- ❸ Course griffée, jambe tendu
- ❹ Sauts bondissants

L'objectif des éducatifs de courses étant d'optimiser la technique de course il est nécessaire et important qu'ils soient effectués de manière très dynamique tout en coordonnant les bras aux mouvements des jambes.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les éducatifs de courses et/ou en apprendre d'autres, plus technique, il existe des tutoriels très bien faits sur YouTube. Cependant veillez à bien réaliser les quatre exercices de base avant de vous lancer dans les autres.

Il s'agit d'un travail sur la qualité de la course qui peut être réalisé lors de chaque entraînement ou constituer une séance spécifique spécialement dédiée.

HOPLA COACHING

LE RENFORCEMENT

HOPLA COACHING

Le renforcement

La préparation physique est le socle de la performance en Trail.

Bien que la pratique du renforcement soit bien loin de l'essence même de la discipline il reste une partie incontournable de l'entraînement.

Il existe de nombreuses façons d'aborder le renforcement, l'objectif reste, quant à lui, toujours le même : améliorer la performance sur les sentiers.



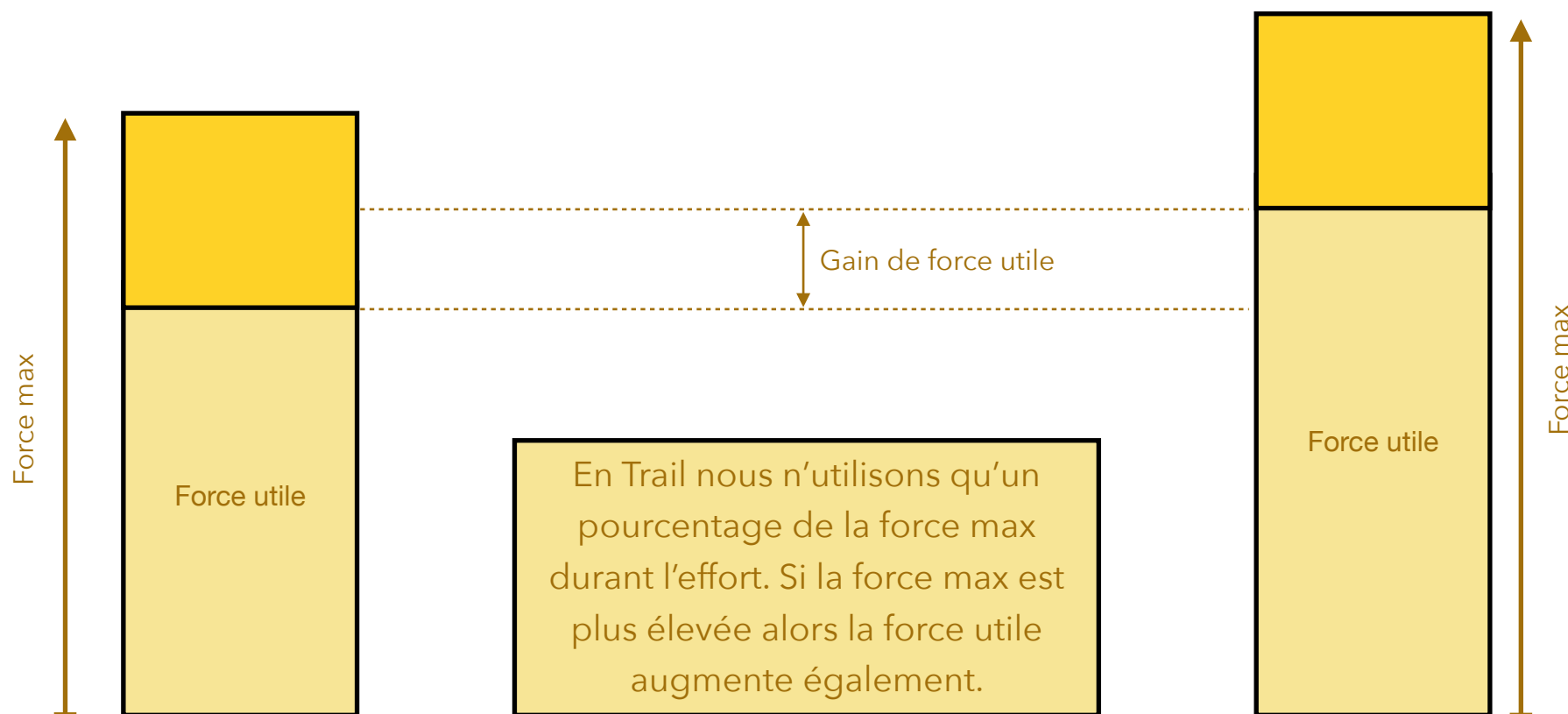
HOPLA COACHING

Le renforcement

AMÉLIORER LA FORCE MAXIMALE

Il peut paraître illogique à première vue de développer la force maximale car on pense à tort que cela engendrera une prise de masse qui devra par la suite être trainée sur les sentiers.

Cependant on sait aujourd'hui qu'un développement de la force maximale, si elle est bien amenée et travaillée, n'engendrera que très peu de prise de masse par rapport au gain apporté.



Protocole: 1 à 3 répétition à 85 à 110% de RM, 4 à 6 séries / 2x par semaine durant

↳ 110% de RM corresponds à un travail isométrique (sans mouvement) avec recrutement total des fibres musculaires

HOPLA COACHING

Le renforcement

Il existe différents types de renforcement prenant en compte le type de contraction musculaire. Chacun d'eux possède des caractéristiques propres et tous ont leur importance dans un but d'amélioration de la force. Il convient donc de varier les exercices.

1. Travail isométrique

- Travail contre résistance fixe
- Jusqu'à épuisement
- Travail stato-dynamique (marquer des pauses durant l'exercice)

Exemple : Chaise, Squats avec pause en position basse,...

2. Travail concentrique

- Contraction & raccourcissement musculaire
- Synchronisation des unités motrices

Exemple : Côtes en montée, escalier,...

3. Travail excentrique

- Contraction et allongement musculaire
- Travail contre la pesanteur (freinage)
- Travail de résistance opposée au mouvement

Exemple : Côtes en descente, escalier...

4. Travail pliométrique

- Travail des forces élastiques et de restitution
- Réflexe d'étirement
- Travail de l'économie de course

Exemple : Sauts, Squats sautés,...

Les périodes de renforcement musculaire doivent dans l'idéal être réparties par blocs lorsque l'on se trouve à distance des objectifs et dans une phase de développement.

Quelques rappels lors des autres blocs d'entraînement sont conseillés afin de maintenir le niveau de force acquis lors de la phase de développement.

Un repos de 24h minimum est vivement conseillé pour ensuite ressentir l'expression du renforcement sur la vitesse de course, que votre séance suivante soit courue à allure lente ou rapide.

De même, il convient de respecter une pause de minimum 6h entre un effort d'endurance et une séance de musculation.

HOPLA COACHING

Le renforcement

Focus rapide sur le gainage

Aussi étrange que cela puisse paraître on ne court pas uniquement avec les jambes. Le tronc ainsi que les bras jouent un rôle majeur dans l'efficacité de course.

Il me paraît nécessaire de rappeler l'importance des **exercices de gainages** qui permettront d'avoir une excellente synergie des forces musculaires entre le haut et le bas du corps.

Lorsque l'on parle de gainage, nous avons tous en tête la planche, exercice basique, simple, mais ô combien ennuyeux. Je vous l'annonce, cet exercice ne constitue pas un exercice efficace car celui-ci est principalement statique.

Pour un travail de gainage efficace il convient de créer de l'instabilité et donc du dynamisme. La position initiale restera celle de la planche avec la différence que l'on peut lever une jambe, un bras, se déplacer, monter en position de pompe, mountain climber... les possibilités sont infinies. La seule limite sera votre imagination, ou la mienne le cas échéant.

Encore plus efficace pour le Trail, sport qui se déroule principalement debout sur nos deux jambes, c'est d'effectuer des exercices de gainage debout, à l'aide d'élastique ou de médecin ball par exemple. Encore une fois les possibilités sont infinies.



HOPLA COACHING

Le renforcement

D'autres aspects du renforcement doivent faire partie de votre entraînement. Il s'agit de l'**équilibre** et du **travail proprioceptif**. Ceux-ci permettent de mettre en pratique la force acquise lors des exercices de musculation et améliorent la locomotion sur tout type de terrain. La réactivité au sol sera meilleure ainsi que la vitesse.

Un autre point sur lequel je souhaite insister et qui concerne les utilisateurs de bâtons: le **renforcement des membres supérieurs** doit faire partie de l'entraînement.

Pour finir, et c'est très certainement le plus intéressant si l'on met de côté le point de vue « amélioration des performances », le **renforcement musculaire** est le moyen de plus efficace en terme de prévention des blessures.

« Musclez vous et vous serez meilleur et moins blessé »



HOPLA COACHING

Le renforcement

Matériel

Il n'est pas forcément nécessaire de s'équiper avec du matériel coûteux ou de prendre un abonnement dans une salle de sport pour effectuer des séances de renforcement efficaces, exception faite du travail de force maximale. En revanche il est tout à fait possible de rendre le renforcement plus dur, plus efficace et plus ludique en s'équipant de matériel simple.

Le petit matériel peut être utilisé dans un but de gain de force mais également pour ajouter des notions de gainage et/ou d'équilibre dans les exercices.

Je vous propose une liste non exhaustive pour les petits budgets.

- Kettlebell
- Swissball
- Médecin Ball
- Coussin de proprioception
- Sangle TRX
- Elastique
- Plio Box
- Trampoline
- ...

HOPLA COACHING

LA MOBILITÉ

HOPLA COACHING

La mobilité

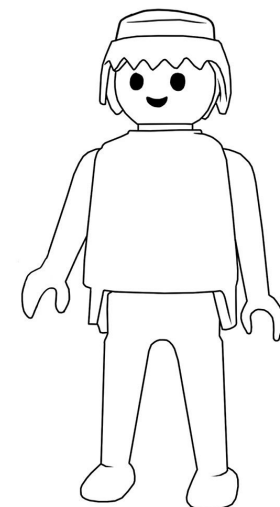
À quoi bon avoir des muscles forts et une bonne endurance si notre corps présente des restrictions de mobilité l'empêchant de les utiliser de manière optimale ?

C'est ici que se trouve l'importance de la **mobilité articulaire**. Il ne s'agit pas d'étirement, qui d'après les recherches sur la course à pied et le Trail, auraient plutôt tendance à diminuer l'efficacité musculaire. Les séances de mobilités s'apparentent plutôt à des séances de Yoga ou de Pilates. Le but étant d'ouvrir au maximum les amplitudes articulaires tout en associant, si souhaité, une partie de gainage.

« Si t'es pas mobile, t'es Playmobil » Seb Cornet

Cette phrase humoristique est pourtant pleine de vérité. Imaginez-vous courir en ayant les amplitudes articulaires d'un Playmobil. Vous conviendrez que cela peut rendre assez compliqué la course sur sentier, technique ou non.

→ Privilégier les séances de mobilité plutôt que les séances d'étirements est la bonne manière de permettre à votre corps d'avoir une efficacité de course optimale, une réponse neuro-musculaire adéquate et prévient également les blessures.



HOPLA COACHING

LA PRÉPARATION MENTALE

La préparation mentale

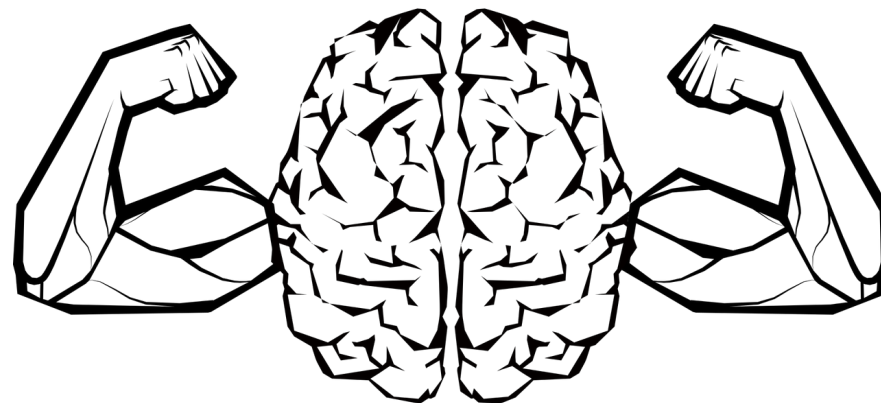
Avoir de bonnes capacités physiques est une chose, mais cela ne vous sera que très peu utile si votre mental est défaillant. Il arrivera sans aucun doute un moment durant votre course où votre corps flirtera avec ses limites, vous ordonnera de vous arrêter ou de lever un peu le pied. Si votre mental ne prend pas le relais à ce moment c'est la contre-performance assurée voire l'abandon.

Le cerveau est une formidable machine mais également votre pire ennemi lors de la pratique du Trail. La fatigue physique, la douleur, l'humeur, le stress ou encore la météo sont autant de facteurs qui peuvent atteindre votre motivation à continuer. Le cerveau a pour seul objectif de vous protéger, et parcourir les sentiers durant des heures ne constitue pour lui en aucun cas une bonne idée.

Heureusement pour vous, seule une partie de notre cerveau est conçue pour nous alerter, certains nomment cette partie « le méchant colocataire ». Grâce à notre conscience, nous avons le pouvoir de contrôler les signaux d'alertes que ce colocataire nous fait parvenir et nous sommes capable de négocier avec lui.

Le **mental** est capable de se sortir de toutes les situations (ou presque), et fera de vous un **athlète performant**.

Nous allons voir différentes techniques de préparation mentale dont vous pourrez vous inspirer afin de vous forger un mental d'acier.



La préparation mentale

Fixation d'objectif

Il s'agit ici plutôt d'une méthode de planification d'objectif positif, clair et quantifiable. Lorsque l'on sait où l'on veut aller, il est plus simple de garder la discipline et la motivation nécessaire pour atteindre l'objectif fixé.

Méthode **SMART**E

S = Spécifique, formuler clairement et précisément l'objectif

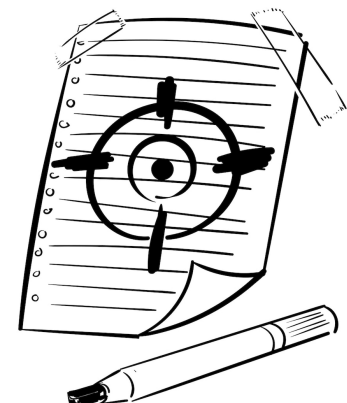
M = Mesurable, l'objectif doit être quantifiable et doit pouvoir être mesuré facilement (distance, dénivelé, temps,...)

A = Ambitieux, si un objectif est trop facile à atteindre la motivation risque de ne plus suivre, on risque le relâchement. L'objectif doit être de difficulté moyenne à modérée afin de générer une dose d'engagement maximale dans sa réalisation

R = Réaliste, doit rester dans les capacités potentielles, dans le cas contraire on risque également une démotivation, de l'anxiété et par la suite l'échec

T = Temporellement, doit être défini précisément dans le temps avec une échéance claire.

E = Écologique pour nous même en terme d'organisation (perso, familial, social, pro,...)



La préparation mentale

Méditation & la respiration

Cela ouvre à la pleine conscience, permet de faire un scan corporel, de porter son attention sur les sensations.

La respiration est un très bon point d'ancrage pour se retrouver ici et maintenant. En d'autres termes, s'exercer à la relaxation associée à la respiration permettra ensuite d'effectuer des scans corporels et de porter son attention sur l'instant présent lors des courses lorsque le stress ou l'anxiété commencent à prendre le dessus.

- Permet une meilleure régulation des émotions, une meilleure maîtrise des pensées
- Une amélioration de la sensation de douleur
- Contrôler son attention, rester focus
- Acceptation des expériences, échecs compris



La préparation mentale

Gestion de la douleur

La douleur est normale lorsque l'on fait un effort physique, on se doit de l'accepter et d'en faire un allier plus qu'un ennemi. Elle joue un rôle d'alerte nous informant d'un danger comme nous l'avons vu plus haut. Il est tout à fait possible de s'habituer à la douleur et donc de modifier son degré d'acceptation de celle-ci. Bien entendu il s'agira de faire la différence entre une douleur dite normale et une douleur dite anormale. L'expérience acquise à l'entraînement et lors des compétitions permet de mieux se connaître soi-même et son corps, ce qui à terme permet de faire la différence entre une douleur avec laquelle on peut et doit co-exister durant l'effort et une douleur qui nécessite plutôt une adaptation immédiate voir un arrêt complet.

Il existe différents moyens de gestion de la douleur, chacun peut y piocher ce qui lui semble le plus efficace pour lui.

- Bascule intentionnelle : Se concentrer sur autre chose. Sa respiration, le contact du pied au sol, une grande joie que nous a procuré un événement antérieur,...
- Inventaire : répertorier ce qui va plutôt que ce qui ne va pas
- Bascule externe : Se concentrer sur le paysage, le bruit, l'environnement, la pluie, la chaleur du soleil, le froid,...
- L'autosuggestion : dialoguer avec soi-même afin de se suggérer que la douleur n'existe pas
- L'hypnose - autohypnose : déconnexion partielle des sensations corporelles
- La respiration : il ne s'agit pas ici d'uniquement se concentrer sur sa respiration mais de la vivre, de la contrôler. Par exemple forcer l'expiration aidera au relâchement et donc à la gestion de la douleur



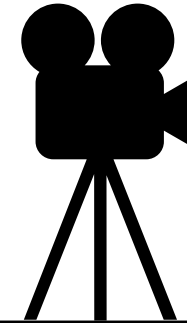
La préparation mentale



Self-Talk

Il s'agit d'un dialogue, une sorte d'auto-persuasion. C'est une stratégie axée sur les pensées positives et les pensées parades. Le Self-Talk peut se faire en dialogue interne ou à voix haute, on peut se tutoyer, se parler à la troisième personne,... chacun trouvera la façon la plus efficace à ses yeux.

- Permet de se motiver
- Permet de se rassurer
- Permet de surmonter les moments compliqués



Se projeter

Se renseigner sur une course, par différents moyens :

vidéos, livres, podcasts, interviews, plan de course, tracé, relief, difficultés,...

Une reconnaissance du parcours est également un très bon moyen de se rassurer mentalement.

- Permet de se projeter mentalement dans la course, de prévoir le parcours, et d'adopter une stratégie de résolution des problèmes
- Permet de réduire l'anxiété liée à l'inconnu

HOPLA COACHING

La préparation mentale

Tous les entraînements sont des préparations mentales, on y apprend à subir les intempéries, la démotivation, la douleur, ... C'est le moment idéal pour appliquer différentes stratégies pour surmonter ces aléas. Vous saurez alors laquelle est la plus efficace pour vous, quand, comment et pourquoi la mettre en place. Vous allez en apprendre beaucoup sur vous même, sur vos forces mais également vos faiblesses, qui avec de l'entraînement, de la discipline et les bonnes stratégies, ne constitueront plus un frein mais un carburant supplémentaire pour avancer.