



ENDURATHLON

#2



FACILE L'ENDURATHLON !

COMMENT FAIRE ?

SUIVEZ LE MODE D'EMPLOI et VOUS serez prêt

**En équipe de 6 amateurs (programme grand public)
à Saint Denis de Gastines**



Objectif des organisateurs :

Proposer une épreuve originale unique en France (il n'y en a que 3 dans le monde, au Québec, au Brésil et à St Denis de Gastines 53) associant le VTT et la course à pied en relais sur 24heures.

WHOUAH !!!! C'est pas pour moi !

C'est pour les pro - c'est trop dur et « la neige est trop molle ! » euh ! Pardon je délire, mais en fait **SI** c'est pour vous et nous allons vous aider à vous préparer physiquement et psychologiquement. Pour ça, ça va être facile puisque vous allez prendre cette course comme « une ballade » qui va vous demander des efforts certes mais que vous ferez à votre convenance, à votre allure et suivant vos capacités, et à 6, **vous vous amusez.**

Et Vous en garderez un bon souvenir.

Présentation brève (voir site : <http://www.endurathlon.fr/> pour tout savoir)

Votre équipe doit alternativement parcourir à pied 9km puis passer le relais au vététiste pour 26km etc etc sur 24h avec autant de pauses que vous le voulez.

Chaque participant s'il est coureur à pied prendra un relais de 9km (obligatoirement) et si il est vététiste 26km (obligatoirement)

Remarque : C'est le nombre de relais qui est laissé à l'initiative de l'équipe

Pour une équipe de 6, chaque concurrent peut parcourir 2, 3 à 4 fois 9 km pour le coureur à pied (CàP) ou 2, 3 à 4 fois 26 km pour le Vététiste (VTTiste) pendant les 24 heures en fonction de la stratégie de l'équipe.

En équipe de 4 il faut rajouter 2 fois de plus pour chacun donc cela peut faire jusqu'à 6 fois 9km(CàP) et jusqu'à 6 fois 26km(VTT). A 4 cela demande déjà d'avoir une activité sportive régulière et un bon fond en endurance (parcours ou course longue)

Quantifiez votre charge de travail - Comment faire ?

*Lorsque vous vous préparez à l'Endurathlon, votre entraînement se compose de course à pied et d'activités VTT. Afin d'éviter le surentraînement il est très important de quantifier la charge de travail sur ces deux activités sportives, voir en les cumulant si vous êtes polyvalent.

Pour bien commencer, avant même de créer le plan d'entraînement, remplissez le tableau de marche diffusé sur le site il y a quelques semaines et vous allez pouvoir repérer les temps d'effort course à pied, VTT et les temps de récupération et à quelle heure ils vont avoir lieu.

(allez à : <http://www.endurathlon.fr/>) descendez et cliquez sur Téléchargement du tableau [cliquer ici](#)

Remarque : Bien sûr, vous ignorez à quelle vitesse vous pédalez ou vous courez.

Pour la CàP vous avez un tableau de correspondance de votre temps au 1000m en vitesse (km/h).

Pour le VTT il faut vous servir de votre compteur de vélo et parcourir 26km à VTT sur un chemin avec quelques pentes ou bien, le faire sur une plus courte distance et extrapoler.

Remplissez bien le tableau complètement, les 6 noms et la vitesse de chacun dans chaque discipline choisie par vos camarades et vous aurez déjà une idée.

*Chaque concurrent réalisera des blocs « un relais complet en CàP ou en VTT » avec un temps de repos derrière. Ces disciplines sont à dominante aérobie ce qui va nécessiter de solides capacités d'endurance.

Il est donc nécessaire et indispensable de « construire » les fondations de votre préparation.

Zones de travail et types de séances

Sans rentrer dans un trop grand détail, l'ensemble de votre préparation peut se résumer à 2 zones de travail constituant des repères simples :

Zone 1 : faible intensité

Zone 2 : intensité modérée

La Zone 3 « haute intensité » est plus approprié pour les compétiteurs et ceux qui peuvent enchaîner les blocs avec peu de temps de repos.

Pour travailler dans les 2 premières zones, le repère des allures est le % de la Fréquence Cardiaque Maximale (% de la FCM). La FCM est le Nombre de Pulsations par minute dans un effort maximal.

(juste un exemple : Enchaîner sur 1 minute un maximum de flexions, les bras devant vous et juste après l'effort comptez les battements, ça peut aller de 120 à 200 voir + mais pas trop).

Le principe de précaution est bien évidemment de ne jamais travailler en sur-allure. Une bonne séance n'est pas obligatoirement une séance difficile.

Zone 1 (Endurance Fondamentale, EF)

L'allure est confortable. La respiration rythmée. La conversation est aisée.

En règle générale, le coureur est en endurance fondamentale jusqu'à 75% de sa FCM (Fréquence Cardiaque Maximale).

Rien n'empêche le coureur de choisir des allures inférieures à 75% de la FCM. En endurance, l'allure n'est jamais trop lente mais souvent trop rapide. En adoptant des allures de courses comprises entre 60% et 75% de la FCM pour les séances d' EF, le coureur évite tout risque d'erreur.

Type de séances course à pied

L'objectif sera de réaliser des séances sur une durée d'effort longue qui va démarrer à 45 mn et qui se terminera à 1h 30.

Type de séance VTT

Il sera aussi, dans un premier temps, préférable de vous entraîner sur des durées plus courtes, pour ensuite aller jusqu'à 3 heures. Afin de ne pas rouler à allure constante. Il pourra également être

intéressant d'intégrer quelques intensités plus élevées, jusqu'à 90 % de votre FCM, si possible en fin d'entraînement afin de solliciter au maximum l'organisme.

Zone 2 (Endurance Spécifique, ES)

A cette allure la conversation devient difficile.

Au-delà de 80%FCM, et jusqu'à 90%FCM, le coureur rentre dans le cadre de séances plus spécifiques effectuées sous forme de fractionnés « le Fartlek », visant à développer ses aptitudes pour un type d'épreuve. Il s'agit donc d'un travail en endurance *active*, encore appelée séance au seuil ou séance à allure Spécifique « ES »

S'entraîner au seuil va permettre de repousser l'apparition de ces sensations (de l'effort fourni), et suite à un entraînement rigoureux vous pourrez vous apercevoir en quelques semaines que vous roulez plus vite pour un effort identique. Plus concrètement, en termes d'entraînement vous commencerez par effectuer beaucoup de répétitions avec des temps d'effort courts, puis vous augmenterez progressivement les durées d'effort tout en diminuant parallèlement le nombre de répétitions.

Remarque : « le Fartlek » est un exercice d'entraînement sportif. Il consiste à alterner des phases de sprint anaérobie (on a du mal à trouver son souffle et l'allure est rapide) et des phases calmes aérobie (on respire normalement comme en EF) développé pour l'entraînement de la course de fond et de demi-fond.

Type de séances course à pied

20 à 25 mn d'échauffement 65 à 75% FCM avant chaque séance.

Récupération de 10 à 20 mn à 65 à 75% FCM après chaque séance.

Séance 1

6 répétitions 5 mn à 85% ou 90% FCM entrecoupées de 2 mn de footing à 65% ou 75% FCM,

Séance 2

2 répétitions de 20 mn à 80%-85% de la FCM entrecoupées de 5 mn de footing à 65%-75% FCM,

Type de séance VTT

20 à 25 mn d'échauffement 65%-75% FCM avant chaque séance.

Récupération de 10 à 20 mn à 65%-75% FCM après chaque séance.

Séance 1

6 répétitions de 4 mn à 90% FCM entrecoupées de 5 mn de récupération active

Séance 2

4 répétitions de 10 mn à 85% FCM entrecoupées de 5 minutes de récupération active

Séance 3

8 répétitions de 7 mn à 85% FCM entrecoupées de 3 mn de récupération active

Séance 4

3 répétitions de 20 mn à 80% FCM entrecoupées de 10 mn de récupération active

Pour vous déjà entraîné et qui réalisez des blocs avec un repos entre chaque durant les 24 heures

La discipline vous sera familière car vous avez déjà eu l'occasion de faire des blocs de course de 10 km en course à pied ou des sorties VTT d'une trentaine de km.

Le but va être de gérer la fatigue qui va augmenter progressivement au fil des 24 heures. Les paramètres sur lesquels vous aller pouvoir jouer sont l'alimentation et le repos.

Pour les Concurrents Polyvalents (ceux qui enchainent VTT/CàP et ceux qui font les 2 disciplines)

Travaillez les enchaînements VTT / course à pied

Les premières sensations après le vélo sont assez bizarres. Voici un exercice qui peut être intégré dans votre préparation.

Après votre séance d'entraînement VTT, alimentez-vous et hydratez-vous pendant la phase de retour au calme. Une fois rentré à la maison, chaussez vos chaussures de course à pied et partez courir quelques instants.

Il est possible de commencer par des transitions en douceur avec 10 à 15' de footing facile à la fin de la sortie vélo et ensuite une séance telle que 40 mn de vélo à allure soutenue et ensuite 3000m de course à pied.

L'objectif n'est pas de faire la course à pied très vite mais d'habituer le corps, et plus particulièrement les muscles à encaisser les changements soudains. C'est aussi l'occasion de travailler les automatismes pour changer de chaussures, retirer/remettre son casque, s'alimenter.

Soyez progressifs

Si vous êtes Vététiste et vous ne courez pas le reste de l'année, faites attention à être progressif dans vos entraînements course à pied. Vous devez solliciter votre organisme en douceur pour réduire tout risque de blessure.

Pour Tous

Écoutez votre corps et soignez-vous

Les chocs répétés de la course à pied peuvent occasionner certaines douleurs. Écoutez votre corps et soignez vos petits bobos dès leur apparition. S'il est possible de faire du vélo avec de petites blessures, la course à pied n'est pas un sport porté. Une pratique insistante sur des éléments affaiblis aggrave la situation.

Une des difficultés va être de gérer la fatigue qui va augmenter progressivement au fil des 24 heures donc les paramètres sur lesquels vous aller pouvoir jouer sont l'alimentation, le repos et les soins.

Vous disposerez ce jour là, avec ce que vous aurez vous-même prévu pour votre alimentation et vos soins, de tout cela sur le terrain, pour réussir.

Chacun doit mener son aventure exactement comme au meilleur de ses entraînements et surtout pas plus car là seulement vous apprécierez de le faire cet Endurathlon, avec une liberté d'esprit ouvert sur votre équipe, sur votre environnement et sur les autres.

Que peut-on espérer de plus que le partage dans l'effort, l'entraide et le plaisir de vivre quelque chose d'extraordinaire et garder en soi une âme d'enfant pour jouer et prendre un Max de plaisir

Un proverbe pour *finir* ..

« Qui va lentement.. Va longtemps et qui ménage sa monture.. Voit l'arrivée »



Se nourrir – se reposer – se soigner – se détendre – s’amuser – se concentrer et repartir

C’EST UN DEFI !

RELEVEZ LE .

Programmation des séances par semaine avec les 2 zones de travail.

Une fois la base d'entraînement foncière en place, il va falloir se diriger vers des séances d'entraînement spécifiques à votre objectif. La programmation peut durer entre 8 et 12 semaines, du 1^o mai au 22 juillet.

Le contenu d'un plan d'entraînement en Zone 1 ou 2 sur 10km sera différent du plan d'entraînement d'un solo ou d'un Duo, même s'ils ont des séances communes.

Il ne faut pas oublier de baisser les volumes d'entraînement sur les deux dernières semaines qui précèdent la course. La dernière semaine sera même très légère (cool - voire repos complet.) Vous n'allez plus pouvoir progresser sur cette semaine donc autant stocker le plus d'énergie possible et arriver sur le jour de la course avec une grosse faim... d'en découdre.. sur les 24h de l'Endurathlon

Si on veut être le plus précis possible, il faut apporter une importance, dans le travail, proportionnelle aux 2 disciplines sans penser que l'une va combler l'autre et surtout que l'une est plus facile que l'autre...

Tous les niveaux, Solo - Duo - Quarto ou quartet - Sexto ou sextet peuvent se retrouver dans vos programmations de séances mais même si ils font apparemment le même travail l'INTENSITE sera très différente

Pour les « Quartos » faire 4 à 5 entrainements par semaine.

Pour les « Sextos » faire 3 à 4 entrainements par semaine

Concurrents réalisant des blocs avec un repos entre chaque							
	Sem N°	3 entrainements par semaine		4 entrainements par semaine		5 entrainements par semaine	
		Zone 2	Zone 1	Zone 2	Zone 1	Zone 2	Zone 1
Semaine allégée	20	0	3	0	4	1	4
Préparation spécifique	21 à 24	2	1	2	2	2	3
Semaine allégée	25 et 26	1	1	1	3	1	4
Préparation spécifique	27	2	1	3	1	2	3
Période de relâchement	28	1	2	1	3	1	4
Période de relâchement	29	0	1 séance	0	2 séances	0	1 ou 2 séances
		C'est le programme minimum		C'est un bon programme		C'est le top pour ceux qui peuvent	

Si toutefois vous vous posez des questions, envoyez-les-nous.

<http://www.endurathlon.fr/index.php/renseignements-endurathlon>

<http://www.endurathlon.fr/index.php/annonces-2>

Si vous aviez besoin d'un concurrent (ou +) pour compléter votre équipe allez sur

<http://www.endurathlon.fr/>

