



CONSEILS ENTRAINEMENT ENDURATHLON 21-22 juillet 2018 à Saint Denis de Gastines pour compétiteur ayant un niveau intermédiaire et confirmé.

Préparation physique

Vous avez décidé de vous lancer dans la grande aventure de l'Endurathlon. Etant donné la multitude de configurations possibles, l'idée n'est pas de vous donner un programme d'entraînement prédéfini avec des séances précises mais de vous donner quelques grandes lignes directrices, une progressivité dans l'entraînement pour faire évoluer votre préparation habituelle vers un effort de longue durée pour vous préparer au mieux et que votre défi devienne réalisable. Le but de ces conseils est de vous permettre de terminer cette épreuve dans les meilleures conditions possibles et pourquoi pas avec l'idée de performance afin que vous en gardiez un très bon souvenir.

Quantifiez votre charge de travail

Lorsque vous vous préparez à l'Endurathlon, votre entraînement se compose de course à pied et d'activités VTT. Il est très important de quantifier la charge de travail cumulée sur ces deux activités sportives afin d'éviter le surentraînement.

Pour bien commencer, avant même de créer le plan d'entraînement, remplissez le tableau de marche diffusé il y a quelques semaines <http://www.endurathlon.fr/index.php/la-compétition/preparation>. 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.

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 3 zones de travail constituant des repères simples :

Zone 1 : faible intensité

Zone 2 : intensité modérée

Zone 3 : haute intensité

Pour travailler dans les 2 premières zones, le repère des allures est le % de la fréquence cardiaque maximale (FCM).

Pour travailler dans la 3ème zone le repère des allures est le % de la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) pour la course à pied et la Puissance Maximale Aérobie (PMA) pour le VTT.

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

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'endurance fondamentale, 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 FC Max, si possible en fin d'entraînement afin de solliciter au maximum l'organisme.

Zone 2

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, visant à développer ses aptitudes pour un type d'épreuve. Il s'agit donc de l'endurance active, encore appelée séance au seuil ou séance à allure spécifique

S'entraîner au seuil va permettre de repousser l'apparition de ces sensations, 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 terme 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.

Type de séances course à pied

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 5 mn à 85%/90% FCM entrecoupées de 2 mn de footing à 65-75% 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

Zone 3

Cet effort ne peut être soutenu pendant longtemps. La respiration est difficile.

En s'entraînant en zone 3, on se place bien au-dessus de ce qui est classiquement sa « zone confort course ».

L'objectif étant de parcourir une distance le plus rapidement possible il faudra pouvoir maintenir le pourcentage le plus élevé de sa Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en

course à pied et Puissance Maximale Aérobie (PMA) tout au long de la séance. Pour gagner en puissance et progresser il va être nécessaire de s'entraîner en fractionné, sur des temps d'effort s'étalonnant de quelques secondes à plusieurs minutes.

Pour augmenter la VMA et PMA, l'essentiel reste de réaliser des efforts au-delà de 95% de celle-ci.

Type de séances course à pied

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

2 séries de 8 répétitions de 30" à 100-105% VMA entrecoupées de 30" de footing à 60%VMA, récupération 3' entre les séries

Séance 2

2 séries de 8 à 12 répétitions de 200m à 100-105% VMA entrecoupées de 30" de footing à 60% VMA, récupération 3' entre les séries

Séance 3

2 séries de 6 répétitions de 300m à 100% VMA entrecoupées de 45" à 1' de footing à 60%VMA, récupération 3' entre les séries

Séance 4

2 séries de 5 à 6 répétitions de 400m à 95% VMA entrecoupées de 1'15 de footing à 60%VMA, récupération 3' entre les séries

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

3 séries de 4 répétitions de 1 mn d'effort à 100% PMA entrecoupées 2 mn de récupération à 60% PMA, 5' entre les séries.

Séance 2

3 séries de 5 répétitions de 2 mn d'effort à 95% PMA entrecoupées 2 mn de récupération à 60% PMA 5' entre les séries

Séance 3

2 séries de 6 répétitions de 3 mn d'effort à 95% PMA entrecoupées 2 mn de récupération à 60% PMA 5' entre les séries

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 VTTiste 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.

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.

Pour les Solos et les concurrents réalisant un ou plusieurs enchaînements VTT, course à pied sans récupération

Pour ces concurrents, l'Endurathlon est une suite de vétathlons. Peut-être aussi, vous envisagez de réaliser une course de préparation ou un week-end intense en amont.

La course de préparation n'est donc pas un passage obligé pour atteindre votre objectif. Vous devez tenir compte de votre ressenti, de vos envies et de vos expériences antérieures afin de savoir si vous en avez besoin ou pas.

La course de préparation permet de valider tout le début de sa préparation. Si la course se passe bien, vous en ressortirez rassuré et convaincu que l'objectif prévu est tout à fait réalisable. Mentalement, c'est un gros avantage pour la suite ainsi qu'une source de motivation supplémentaire.

L'objectif du week-end intense est de réaliser un gros volume d'entraînement en un minimum de temps.

Cela reste l'occasion d'accumuler des séances en un temps restreint et de reproduire les sensations de fin de course (fatigue, manque de réserves énergétiques, temps de course, etc.).

Mentalement aussi, cela aura un impact positif sur votre façon d'aborder la course. Vous vous rassurerez sur vos capacités à en venir à bout et apprivoiserez ces sensations parfois désagréables de lassitude musculaire, articulaire et psychique engendrées par les courses se déroulant sur plusieurs heures, voire plus encore.

Concurrents réalisant des blocs avec un repos entre chaque durant les 24 heures

La discipline vous est familière, 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.

Programmation des séances

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 16 semaines. Il ne faut pas oublier de baisser les volumes d'entraînement sur les deux dernières semaines qui précèdent la course. La dernière semaine sera très légère (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...

Pour être le plus précis possible, il faut apporter une importance proportionnelle sur les 2 disciplines.

Solos et concurrents réalisant un ou plusieurs enchainements VTT, course à pied sans récupération.

	Sem N°	4 entrainements par semaine			5 entrainements par semaine		
		Zone 3	Zone 2	Zone 1	Zone 3	Zone 2	Zone 1
Semaine allégée	20	1	0	2	1	0	3
Préparation spécifique	21 à 24	0	1	3	0	1	4
Semaine allégée	25 et 26	0	1	2	0	1	3
Préparation spécifique	27	0	1	3	0	1	4
Période de relâchement	28 et 29	0	0	3	0	0	4

Concurrents réalisant des blocs avec un repos entre chaque

	Sem N°	3 entrainements par semaine			4 entrainements par semaine		
		Zone 3	Zone 2	Zone 1	Zone 3	Zone 2	Zone 1
Semaine allégée	20	0	0	2	1	0	2
Préparation spécifique	21 à 24	1	1	1	1	1	2
Semaine allégée	25 et 26	0	0	2	1	0	2
Préparation spécifique	27	0	1	2	0	1	3
Période de relâchement	28 et 29	0	0	3	0	0	4



ENDURATHLON

#2

