

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

ULTRAS, type Réunion ou Mont-Blanc

Plan réalisé par Bertrand Cochard (Entraîneur Fédéral d'Athlétisme).

La charge d'entraînement pour ce genre d'épreuve est importante. Par conséquent, je conseillerais **au moins 4 séances d'entraînement hebdomadaire**. Durant deux mois la charge d'entraînement va aller **croissante**.

Celle-ci va vous amener à être capable de boucler une épreuve comme le tour du mont-blanc.

Vous allez progressivement apprendre et modeler votre corps à l'effort de longue distance en particulier au niveau de la durée. Pour ce faire, je vous conseille d'**intégrer des courses** qui seront réalisées en préparation et parfaitement intégrées à votre entraînement. Les épreuves devront être adaptées. Les trails seront nombreux au mois de mai, juin et juillet. Il faudra juste choisir. Une épreuve assez longue (entre 80km et 100kms ou entre 6h et 10h) avec un dénivelé important (entre 4.000m et 5.000m de D+) doit être envisagée entre début mai et fin juin ou tout début juillet. Vous pourrez commencer par des épreuves plus courtes au mois de mai.

Le plan suivant comprend des consignes particulières par exemple des mini-blocs de 2 jours permettant de reproduire la fatigue de ce type d'épreuves. Un rappel de VMA sous une forme adaptée est également proposé dans le plan.

Abréviations utilisées :

E	Etirements	r	récupération
RAC	Retour Au Calme	R	Récupération entre série

		4 séances / semaine	5 séances / semaine
Semaine 1	Séance 1	1h + renforcement (abdos dorsaux)	1h + renforcement (abdos dorsaux)
	Séance 2	30 min +12 x (30''-30'') en côte + 10 x 30'' sur le plat r = 30''	30 min +12 x (30''-30'') en côte + 10 x 30'' sur le plat r = 30''
	Séance 3	Fo 1h30, dont 2x10 Semi r = 3 min	1h15 footing, dont 2x10 Semi r = 3 min
	Séance 4	Sortie 2h30 en rando-course	Fo 1h30 en terrain vallonné
	Séance 5		Sortie 2h30 en rando-course
Semaine 2	Séance 1	1h15 + renforcement (abdos dorsaux)	1h15 + renforcement (abdos dorsaux)
	Séance 2	30 min + 15 x 1 min vite r = 1 min sur chemin (même vallonnée) + RAC 20 min	30 min + 15 x 1 min vite r = 1 min sur chemin (même vallonnée) + RAC 20 min
	Séance 3	Fo 1h45 dont 20 min allure marathon	1h30
	Séance 4	3h rando course	1h30 dont 20min allure marathon + 10min allure semi
	Séance 5		3h rando course
Semaine 3	Séance 1	Fo1h dt 10x100m vite	Fo1h dt 10x100m vite
	Séance 2	30' + 30' montée descente (en allant vite ds la descente et sur le plat) + 10' cool	30' + 30' montée descente (en allant vite ds la descente et sur le plat) + 10' cool
	Séance 3	Fo 1h30' en terrain vallonné	Fo 1h30' en terrain vallonné

	Séance 4	Sortie 4h rando course ou compétition entre 40 et 60 kms	Fo 2h dt 2x15' allure marathon r=3'
	Séance 5		Sortie 4h rando course ou compétition entre 40 et 60 kms
Semaine 4	Séance 1	Fo 1h renforcement musculaire	Fo 1h renforcement musculaire
	Séance 2	30' + 4km de 30''-30'' récup rapide 75% de la vitesse des 30'' vite + RAC 15'	30' + 4km de 30''-30'' récup rapide 75% de la vitesse des 30'' vite + RAC 15'
	Séance 3	Fo 2h dt 30' vite en terrain vallonné	Fo 1h30'
	Séance 4	Sortie 4h rando course	Fo 2h dt 30' allure marathon
	Séance 5		Sortie 4h rando course
Semaine 5	Séance 1	Fo 1h renforcement musculaire	Fo 1h renforcement musculaire
	Séance 2	30' + 40' montée descente (en allant vite ds la descente et sur le plat) + 10' cool	30' + 40' montée descente (en allant vite ds la descente et sur le plat) + 10' cool
	Séance 3	Fo 2h30'	Fo 1h30' lent
	Séance 4	Sortie 3h en terrain vallonné	Fo 2h30' dt 30' allure marathon, + 10 allure semi
	Séance 5		Sortie 3h en terrain vallonné
Semaine 6	Séance 1	Fo 1h renforcement musculaire	Fo 1h renforcement musculaire
	Séance 2	30' + 15x30'' en côtes + 10x30'' vite sur le plat + 15'	30' + 15x30'' en côtes + 10x30'' vite sur le plat + 15'
	Séance 3	Fo 2h 2 ^{ème} heure plus vite	Fo 1h30'
	Séance 4	Sortie 5h rando course	Fo 2h 2 ^{ème} heure plus vite
	Séance 5		Sortie 5h rando course
Semaine 7	Séance 1	Fo 1h15'+ renforcement musculaire	Fo 1h15'+ renforcement musculaire
	Séance 2	30' + 40' montée descente (en allant vite ds la descente et sur le plat) + 10' cool	30' + 40' montée descente (en allant vite ds la descente et sur le plat) + 10' cool
	Séance 3	Fo 1h30'	Fo 1h30'
	Séance 4	Sortie 4h rando course	Fo 2h dt 20' allure marathon
	Séance 5		Sortie 4h rando course
Semaine 8	Séance 1	Fo 1h	Fo 1h
	Séance 2	30' 4km (30''-30'') + RAC	30' 4km (30''-30'') + RAC
	Séance 3	Fo 1h30'	Fo 1h30'
	Séance 4	Sortie 6h rando course ou compétition	Fo 1h30' dt 20' allure marathon
	Séance 5		Sortie 6h rando course ou compétition

Si compétition supprimer la séance 4 ou 5.

Les deux mois restant sont importants. En revanche la majeure partie de l'entraînement est réalisée et vouloir rattraper le retard est inutile voir dangereux. En effet, les 8 semaines restantes vont servir à peaufiner votre préparation. Celle-ci va se scinder en deux parties :

- 6 semaines (les 6 dernières semaines d'entraînement)
- 2 semaines (les 15 derniers jours)

N'hésitez pas à faire quelques rando-courses en respectant l'heure de départ prévu de votre épreuve, démarrer de nuit ou au soleil couchant sont des moments privilégiés que vous retrouverez lors de l'épreuve que vous préparez.

Les 15 derniers jours vont vous permettre de complètement assimiler l'entraînement réalisé. De plus vous devez arriver frais physiquement et mentalement pour aborder votre ultra trail. En effet, si vous arrivez au terme de votre préparation en vous disant « ouf enfin terminé » cela ne correspond pas à l'objectif de préparation. Certes l'entraînement aura été conséquent, malgré tout vous ne devez pas arriver à bout de souffle les 15 derniers jours avant l'épreuve. L'envie de courir doit être présente et l'envie de surmonter tous les problèmes qui peuvent survenir également. Pour cela je vous déconseille fortement toute compétition dans le dernier mois avant l'épreuve.

Il me reste plus que vous souhaitez bonne course. Mais, avant un dernier conseil dans les dernières semaines mieux vaut moins en faire que trop en faire!

		4 séances / semaine	5 séances / semaine
Semaine 9	Séance 1	Fo 1h facile	Fo 1h facile
	Séance 2	EE + 12 x (1'-1') en tout terrain	EE + 12 x (1'-1') en tout terrain
	Séance 3	Fo 2h dt 30' de montée descente	Fo 2h dt 30' de montée descente
	Séance 4	Rando course de 4h	Fo 1h15'
	Séance 5		Rando course 4h
Semaine 10	Séance 1	Fo 1h15' + renforcement musculaire	Fo 1h15' + renforcement musculaire
	Séance 2	30' + 20' allure marathon + 10' allure semi + 20' cool	30' + 20' allure marathon + 10' allure semi + 20' cool
	Séance 3	Fo 1h30' cool	Fo 1h30' cool
	Séance 4	Rando course 5h ou compèt maximum 8h	Fo 2h en nature
	Séance 5		Rando course 5h ou compèt maximum 8h
Semaine 11	Séance 1	Fo 1h lent	Fo 1h lent
	Séance 2	EE + 40' montée descente + RAC	EE + 40' montée descente + RAC
	Séance 3	Fo 2h	Fo 1h30' dt 2x10' allure marathon ++
	Séance 4	Rando course 6h ou compèt maxi 8h	Fo 2h
	Séance 5		Rando course 6h ou compèt maxi 8h
Semaine 12	Séance 1	Fo 1h + renforcement musculaire	Fo 1h + renforcement musculaire
	Séance 2	Fo 1h30' dt 15x1' vite r=45"	Fo 1h30' dt 15x1' vite r=45"
	Séance 3	Fo 2h30'	Fo 1h30' dt 3x10' vite allure marathon ++
	Séance 4	Rando course 4h	Fo 2h30'
	Séance 5		Rando course 4h
Semaine 13	Séance 1	Fo 1h + 10x100m vite	Fo 1h + 10x100m vite
	Séance 2	EE + 45' montée descente + RAC	EE + 45' montée descente + RAC
	Séance 3	Fo 1h cool	Fo 1h cool
	Séance 4	Sortie 3h course en nature	Fo 2h
	Séance 5		Sortie 3h course en nature
Semaine 14	Séance 1	Fo 1h + renforcement musculaire	Fo 1h + renforcement musculaire
	Séance 2	EE + 3km de (30''-30'') + RAC	EE + 3km de (30''-30'') + RAC
	Séance 3	Fo 1h30	Fo 1h30 dont 20' allure marathon ++
	Séance 4	Rando course 3h	Fo 1h30
	Séance 5		Rando course 3h
Semaine 15	Séance 1	Fo 2h	Fo 2h
	Séance 2	Sortie rando course condition de course 5h	Sortie rando course condition de course 5h
	Séance 3	Repos	Repos
	Séance 4	Fo 1h	Fo 1h
	Séance 5		Fo 1h terrain vallonnée
Semaine 16	Séance 1	Repos	Repos
	Séance 2	Sortie rando course 1h30	Sortie rando course 2h
	Séance 3	Repos	Repos
	Séance 4	Repos	Repos
	Séance 5	Course	Course

4 séances / semaine : réaliser les séances 3 et 4 consécutivement sur 2 jours.

5 séances / semaine : réaliser les séances 4 et 5 consécutivement sur 2 jours.

Je vous déconseille de faire des compétitions dans les 5 dernières semaines de préparation.

Bonnes courses!