

Programme de course pour le maratrail du trail du col du noyer

Objectif :

L'objectif de ce programme est de terminer le maratrail du Trail du col du Noyer en moins de 7h. Le programme s'échelonne sur 12 semaines suivi de 2 semaines de reprise post trail :

- 2 semaines de préparation
- 6 semaines de progression
- 2 semaines intensives
- 2 semaines d'affûtage
- 2 semaines de récupération post course

Ce programme est élaboré par le parrain (Guillaume BARRY) de cette pour l'édition 2025. Il est important de noter que Guillaume est un coureur de trail expérimenté et spécialiste des ultra trails. Il possède un diplôme sur la gestion des entraînements et des blessures en course à pied donné par la clinique du coureur. Cependant, ce programme est proposé à titre gratuit et est généraliste pour s'adapter à la majorité des coureurs. Il ne pourra en aucun cas remplacer le travail d'un entraîneur privé.

Les pré requis :

Ce programme s'adresse à des coureurs(ses) expérimenté(e)s qui courent depuis plusieurs années. Il est important de se connaître un minimum et d'adapter au besoin les séances en fonction de ses sensations. Mieux vaut sauter une séance ou la remplacer par une sortie de vélo si on a pas suffisamment récupéré de la précédente sortie. Le repos fait partie de la progression. Notez que les entraînements sont là pour nous affaiblir et stresser l'organisme et que le repos permet au corps de se renforcer. À noter que ce maratrail est exigeant et demande d'être rigoureux dans son entraînement.

le(a) coureur(se) doit :

- Avoir déjà effectué un trail d'au moins 20km ou d'une durée de plus de 2h ou 3h.
- Courir 3 fois par semaine
- Courir entre 2h et 4h / semaine minimum

Alimentation, hydratation et équipements :

Ce programme ne tient pas compte dans les entraînements de l'alimentation et l'hydratation. Il est important lors des sorties longues de s'habituer à manger et à boire et ce dès le début.

Pensez également à essayer les équipements que vous allez porter lors de la course (chaussures, chaussettes, vêtements, montre, veste d'hydratation, casquettes, etc...).

Plus vous aurez testé vos équipements et votre alimentation et mieux la course se déroulera. Ne testez pas de nouvelles choses durant la course.

Légende :

Trail :	Sortie en terrain vallonné idéalement en montagne sur terrains variés.
Plat :	Sortie sur route avec peu de dénivelé ou mieux sur des chemins en poussières de pierre (moins traumatisant que la route).
X'	X minutes d'effort total sur la sortie.
Y*(X'/Z')	Y répétition en alternant X minutes rapide suivi de Z minutes de récupération en courant lentement (ex : 10*(3'/1') : 10 rép de 3 minutes rapides, 1 minute lente).
X'/Y'/Z'/Y'/X' r=A'	X minutes rapides, A minutes lentes, Y minutes rapides, A minutes lentes, Z minutes rapides, A minutes lentes, Y minutes rapides, A minutes lentes, X minutes rapides.
2*4*(3'/2') r=5'	[4 * (3 minutes rapide/2 minute lente)] récupération de 5 minutes en courant lentement puis [4 * (3 minutes rapide/2 minute lente)]
3*(5'/3') soutenu	Lors d'une sortie longue inclure après les 2/3 de la course environ 3 séries de [5 minutes rapides suivi 3 minutes lentes].
10*(3'C/1'M)	10 séries de (3 minutes de course facile / 1 minute de marche)

Cote d'effort :

Cote effort /10	1 à 4	Aucune difficulté respiratoire discussion fluide
Cote effort /10	5 ou 6	Effort léger à fournir, discussion possible mais coupé par la respiration.
Cote effort /10	7 ou 8	Effort soutenu, discussion impossible ou uniquement des phrases courtes.
Cote effort /10	9 ou 10	Effort maximum. Sur une longue sortie qui est coté en rouge, il ne faut pas partir vite, il faut rester dans une cote d'effort inférieur à 6 (restez en aisance). C'est sur la durée que la sensation de difficulté va apparaître (travail d'endurance).

La côte d'effort correspond à la sensation que vous avez ressentie une fois la séance terminée. Il est important de l'évaluer juste après la sortie ou même lors de votre retour au calme. Cette valeur doit correspondre à la cote d'effort demandé. Elle est très importante pour ajuster son effort.

NB : Pour chaque semaine le tableau possède une ligne vide noté "effectué" qui correspond à vos entraînements. vous pourrez y noter vos sensations, la cote d'effort associé ainsi que vos gênes ou douleurs à chaque sortie. Cela vous permet de faire un suivi et de gérer les prochains entraînements.

Période	Cycle	Durée (min)	Séances semaine			Séance FDS	
Semaine 1	Préparation	110	30' trail ou plat - endurance fondamentale	30' 10*(30"/1') trail ou plat	Repos ou 20'	50' Trail - endurance fondamentale	

effectué							
Semaine 2	Préparation	135	30' trail ou plat - endurance fondamentale	45' - 5 à 8*(1'/1) en côte - montée rapide / descente récup	Repos ou 20'	60' Trail - endurance fondamentale	
effectué							
Semaine 3	Progression	150	30' trail ou plat - endurance fondamentale	45' - 10*(1'/1) plat		75' Trail - endurance fondamentale	
effectué							
Semaine 4	Progression	160	30' - 10*(30"/30") plat	30' - endurance fondamentale	45' - 2*6*(30"/1") en côte	60' Trail - endurance fondamentale	
effectué							
Semaine 5	Progression	200	40' - endurance fondamentale	45' - 4'/2'/1'/2'/4' r=2' plat	25' - endurance fondamentale	90' Trail - 4*(2'/2') soutenu	
effectué							

Semaine 6	Progression	195	30' - endurance fondamentale	45' - 2*4*(3'/2') r=5' Trail	repos	120' Trail - 3*(5'/3') soutenu	
effectué							
Semaine 7	Progression	280	20' - endurance fondamentale	50' 2*7*(1'/1') r=3' Plat	Repos	90' Tail (ou 3h de vélo avec du dénivelé)	120' Trail ou 4h de vélo avec du dénivelé
effectué							
Semaine 8	Progression	110	repos	20' Trail - endurance fondamentale	30' Trail - endurance fondamentale	60' - 6'/3'/1'/3'/6' r=2' plat	
effectué							
Semaine 9	Intensive	290	60' - 10*(1'/2') en côte	50' - 3*(5'/2') Trail	repos	90' Trail	90' Trail
effectué							

Semaine 10	Intensive	370	20' plat ou trail - endurance fondamentale	70' - 3*(10'/4') Trail	40' plat ou trail - endurance fondamentale	180 - Trail	60' Vélo
effectué							
Semaine 11	Affûtage	180	Repos	30' - 2*(5'/1') Trail	30' plat ou trail - endurance fondamentale	60' Trail - endurance fondamentale	60' Vélo
effectué							
Semaine 12	Affûtage	60	30' - 10*(30"/30") en côte	Repos	30' 5*(1'/1') plat	Maratrail du col du noyer	
effectué							
Semaine 13		40	Repos	Repos	20' Vélo ou natation	20' Vélo ou natation	
effectué							
Semaine 14		90	20' vélo ou natation	Répos	30' 10*(3'C/1'M)	40' 10*(4'C/1'M)	