

Trail du col du Noyer : les conseils de la marraine Irène.

Une athlète de Marseille de 41 ans, membre de la fédération FSGT, en formation BPJEPS (brevet sportif d'état), j'ai l'honneur d'être la marraine de la course de Guy Pinet, et comme chaque année, je prends ce rôle avec beaucoup de plaisir et de la volonté : c'est la joie et l'honneur d'être la marraine de cette course sympa, aux parcours soignés, paysages magnifiques, l'accueil de charme du village des Alpes, un repas généreux et l'ambiance si particulière, qu'on y revient chaque année. Je remercie Guy Pinet pour cette chance.

Une athlète de tous les parcours et toutes les distances de 400m au marathon, plusieurs fois gagnante des compétitions en France et à l'étranger, médaillée et titrée aux championnats de France, de l'Europe et du monde (masters), mon point fort ce sont des longues distances sur route et piste, mais je suis également adepte des courses nature, et j'ai eu l'occasion de gagner, ces dernières années, des nombreux trails de la région, notamment au Col du Noyer. Si tout comme moi, vous êtes plutôt 'routier', n'allez pas peur de vous tester sur un parcours nouveau, avec quelques consignes et entraînements, vous allez prendre goût aux sentiers, collines et forêts !

Je vous présente mon programme de préparation de 9 semaines, avec 3-4 sorties hebdomadaires, destiné aux coureurs niveau intermédiaire, avec l'objectif principal : sécurité, confort, plaisir, et non pas la performance à tout prix.

Pourquoi ? Pour préparer au mieux le km vertical (samedi) combiné avec le trail de 12km ou 24km dimanche au Col du Noyer, tout en s'adaptant à vos contraintes familiales et professionnelles ; pour tenir compte de quelques particularités et assurer votre confort. Pour éviter les blessures, récupérer rapidement, et profiter chaque instant de ce week-end... et revenir !

Programme est similaire pour les trails de deux distances mais avec une petite variante "++" spécialement adapté aux coureurs du 24 km, pour qui 4 sorties par semaine sont recommandées, ainsi qu'au moins une course de même type de 15-20 km durant la période : une compétition plus simple, avec un objectif secondaire, est une excellente mise en situation !

Mon programme peut servir aux coureurs qui ne feront que le trail de 12km ou 24 km dimanche, car les acquis pour le km vertical vous seront bénéfiques lors des montées sur le parcours du trail. En revanche, si vous visez le mara-trail (42 km), mon programme sera un peu trop 'light', afin de s'attaquer à cette distance, je vous adresse dans ce cas à Guillaume, le parrain du trail, son programme spécial 'mara-trail'.

Alors, à vos agendas... et à vos chaussures !



Semaines	Séance 1 VMA (sur le plat)	Séance 2 (spécifique)	Séance 3 (optionnel)	Séance 4 (différent si 24k)
Semaine 1 21-27 avril Phase "en progression"	VMA courte 10-12 fois (30"/30") ou 8-12 fois 200m récup.=temps d'effort **	Cotés courtes (70m-120m): sur route ou sur sentier, enchaîner les montées rapides/descentes soutenues pendant 10'-15' non-stop	Footing si possible vallonné 40'-45', ou vélo (route, VTT, home trainer) 30'- 45'	Sortie vallonnée allure libre 45'-50' (50'-1h si 24k)
Semaine 2 28avril - 4mai Phase "en progression"	VMA moyenne 7-8 fois 400m récup.=temps d'effort	Cotés longues (120m- 250m): sur route ou sur sentier, enchaîner les montées rapides/descentes soutenues pendant 12'-18' non-stop	Footing si possible vallonné 40'-45', ou vélo (route, VTT, home trainer) 30'- 45'	Sortie vallonnée allure libre 45'-50' (50'-1h si 24k)
Semaine 3 5-11 mai Phase "en progression"	VMA longue fois 4- 5fois 800m récup.=1'30"-1'45"	Escalier, 10-15' nonstop : montées en courant, puis avec avec montée de genoux/ puis en sautant pieds joints devant puis coté droite puis gauche. **** Redescendre rapidement	Footing si possible vallonné 45'-55', ou vélo (route, VTT, home trainer) 40'- 50'	Sortie vallonnée 45'-50' (50'-1h si 24k) 1 ^{ère} moitié allure light, ensuite de +en+ soutenue*
Semaine 4 12-18 mai (allégée)	Rappel VMA pyramide 1'-2'-3'-2'-1', avec récupération 1' (trottinage)	Travail technique 20'-30' sur le sentier 'monotrace' : aller-retours, afin d'acquérir l'aisance	Repos, natation ou marche active	Sortie vallonnée allure libre 45'-50' (50'-1h si 24k)
Semaine 5 19-25 mai Phase "corsée"	VMA courte 10-12 fois 300m récup.=temps d'effort	Cotés courtes (70m-120m): sur route ou sur sentier, enchaîner les montées rapides/descentes soutenues pendant 10'-15' non-stop	Footing si possible vallonné 45'-55', ou vélo (route, VTT, home trainer) 40'- 50'	Sortie vallonnée 50'-1h (1h-1h15 si 24k) 1 ^{er} tiers allure light, ensuite de +en+ soutenue*
Semaine 6 26mai – 1 juin Phase "corsée"	VMA moyenne 6-8 fois 500m récup.=1'15"- 1'30"	Cotés longues (120m- 250m): sur route ou sur sentier, enchaîner les montées rapides/descentes soutenues pendant 12'-18' non-stop	Footing si possible vallonné 50'-1h, ou vélo (route, VTT, home trainer) 40'- 50'	Sortie vallonnée 1h-1h10 (1h10-1h20 si 24k) 1 ^{er} tiers allure light, ensuite de +en+ soutenue*
Semaine 7 2-8 juin Phase "corsée"	VMA longue 4-5fois 800m récup.=1'30"- 1'45"	Escalier ou côte longue assez raid (pente 15% ou plus): apprendre à monter en marche rapide, mains sur les cuisses***	Footing si possible vallonné 55'-1h10, ou vélo (route, VTT, home trainer) 45'- 1h	Sortie vallonnée 1h15-1h30 (1h30-1h45 si 24k) 1 ^{er} tiers allure light, ensuite de +en+ soutenue*
Semaine 8 9-15 juin (allégée)	Rappel VMA pyramide 1'-2'-3'-2'-1', avec récupération 1' (trottinage)	Travail technique 20'-30' sur le sentier 'monotrace' : aller-retours, afin d'acquérir l'aisance	Footing si possible vallonné 45'-55', ou vélo (route, VTT, home trainer) 40'- 50'	Sortie vallonnée 1h-1h10 (1h10-1h20 si 24k) 1 ^{er} tiers allure light, ensuite de +en+ soutenue*
Semaine 9 26-22juin. Semaine de compétition	J-4 ou J-3 Footing 30'- 45' plat ou vallonné allure light	J-1 (vendredi ou samedi) : footing 30' + accélérations sur plat 8-10*100m ou en côté 8*70m-100m	Samedi. Optionnel : Km vertical	Dimanche. Trail 12km ou 24km

* allure soutenue : à 60-70% de fréquence cardiaque maximale (soit 226-âge pour les femmes/220-âge pour les hommes). Si vous n'avez pas de montre GPS, pas de panique : ceci correspond à une allure de course, durant laquelle vous avez une respiration rapide mais contrôlable, vous êtes en mesure de dire quelques mots, mais pas maintenir le dialogue.

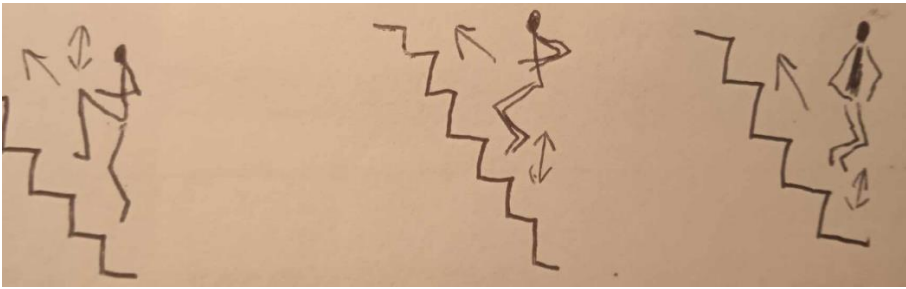
A la fin, si vous pouvez, allez légèrement au-delà de l'allure soutenue (70-75% de FCmax, soit au ressenti, l'allure qui ne vous permet plus, ou presque, de parler). Rester attentifs aux sensations, ralentir au besoin.

** 30"/30" – 30sec allure rapide/30sec récupération en trotinant ; pour 200m ou 300m temps de récupération (en trotinant ou marchant sur place, sans rester immobile) égale le temps d'effort à quelques sec près.

*** Sur les montées raides, marcher pourra être plus efficace que courir : on avance à la même vitesse, mais récupéré en cardio, et une fois sur place, peut relancer. Montée rapide se travaille à l'aide des mains, poussez les cuisses par les mains. Vous pouvez comparer la montée de cardio en courant vers le sommet d'escalier/côte raide, puis en marchant.

**** Schémas. Montée des escaliers

a) avec montée des genoux ; b) saut pieds joints devant ; c) saut pieds joints sur le côté



Et pour finir... petites astuces la veille et le jour J pour courir bien, courir heureux :

- **équipement** : sur les parcours trail, une attention particulière aux chaussures (semelles qui accrochent), éviter les chaussures et chaussettes trop serrées, pas testées à l'entraînement ; tenue vestimentaire claire, afin d'éviter la chaleur, et protéger la tête ; les chaussettes hautes ou les manchons protégeront vos mollets dans l'herbe.

- **ravitaillement** : sur le trail 12k et 24k, semi-suffisance, pensez à vos gobelets et réserve d'eau, l'équipement (ceinture, kamel-bag, gourdes, flasques) doit être testé sur les entraînements : c'est aussi un moyen d'apprendre les automatismes à boire en courant. Rassurez-vous, c'est plus facile de ralentir ou s'arrêter pour boire, que sur les courses sur route, alors il ne faut pas hésiter de perdre quelques secondes. Buvez souvent par des petites gorgées, évitez boire en montée, ou en monotraces où la vigilance particulière est nécessaire. Ravitaillement solide (gels, barres) – testez aux entraînements afin d'éviter les désagréments digestifs, évitez les ravitaillements trop sucrés, afin de ne pas provoquer une chute glycémique.

- **parcours** : étudiez le plan en amont, vous saurez à quel moment les montées et les descentes vous attendent, soyez vigilants aux rubalises sur les arbres, et évitez de suivre à l'aveugle un coureur devant ; s'il se trompe, vous vous trompez aussi. Si vous réalisez qu'un coureur devant s'est trompé, faites-lui signe !

- **bâtons, ou pas, sur km vertical ?** cela pourrait vous aider en montée, mais uniquement si vous avez les bâtons qui vous correspondent, et savez les utiliser, et dans ce cas, il est indispensable de faire attention aux coureurs derrière vous et respecter la distance de sécurité, éviter de lever les bâtons. Et sinon... km vertical se fait très bien sans bâtons !

- **passages délicats** : faites attention en posant les pieds sur les cailloux en descentes (n'hésitez pas de ralentir et relancer sur le replat), dans l'herbe haute (attention aux trous, les ennemis des chevilles !)

- **santé, sécurité et intégrité physique avant tout** : si vous ne vous sentez pas bien le jour J, n'hésitez pas de renoncer au départ, faire demi-tour, marcher un peu en cas de difficulté durant le parcours, et au besoin, avertir un signaleur ; une solution adaptée vous sera proposée afin de redescendre accompagné. En cas de chute et blessure, dès l'arrivée, l'équipe médicale vous attend, pour apporter une aide nécessaire !

- Trail comme la route, les mêmes **bonnes habitudes** : la veille de la course : privilégiez le dîner pas trop tard et pas trop copieux, une bonne nuit du sommeil est aussi importante que les entraînements ; le matin de la course petit-déjeuner doit être léger et au moins 2h30-3h avant départ, vous allez vous sentir léger en pleine forme.

- **Fair-play et éco-responsabilité** : vous courrez en pleine nature, sur les sentiers balisés, restez-y, afin de ne pas perturber la faune et la flore, il est interdit de jeter quoi que se soit sur les sentiers ; et pensez au gobelet réutilisable pour le ravitaillement en eau sur le parcours ! Vos concurrents ne sont pas vos ennemis, laissez-vous doubler, si besoin, et de même façon, n'hésitez pas à doubler un concurrent, dans la mesure de possible (en monotraces, on évite si trop dangereux et attend la piste plus large).

- **LE PLUS IMPORTANT** : peu importe le niveau le chrono, vous êtes toujours plus rapide que ceux qui ne courent pas, il n'y a pas de mauvaise place, bravo à vous, courrez avec plaisir, profitez de la nature et des moments de convivialité... et revenez pour la prochaine édition !

MERCI ! 