



LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN TRAIL

Un ebook gratuit pour vous aider à progresser !

STÉPHANE REY

Préface

La course à pied fait de plus en plus d'adeptes en France et dans le monde. L'essor du trail et des disciplines associées (raid, kilomètre vertical...) joue un rôle très important dans le développement du running. Le matériel évolue, la nutrition se professionnalise et la préparation physique prend de plus en plus de place dans l'entraînement du coureur.

Avec l'enchaînement des courses et l'augmentation de la charge d'entraînement, les corps sont mis à rude épreuve. Si le sportif souhaite "durer" dans sa discipline il est nécessaire de construire sa préparation physique de manière structurée en respectant aussi sa morphologie et le principe de prophylaxie (progresser tout en prenant soin de son corps pour éviter les blessures).

Le livre "La préparation physique en course à pied", propose un contenu riche et précis qui s'adresse à tous les coureurs en abordant toutes les facettes de l'entraînement physique en course à pied ; la technique, l'endurance musculaire, la puissance musculaire, l'équilibre...

L'auteur, Stéphane Rey, 35 ans, est préparateur physique et entraîneur de course à pied et de Marche Nordique dans le département de l'Ain. Coach référent et consultant pour le site Utrail (pendant 5 ans) et Athlete Temple.

Ancien Coach Athlé Santé au sein de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), il a créé un site dédié au coaching sportif et aux programmes d'entraînement : <http://www.coachsportif01.fr>



Remerciements

Je tiens à remercier Laurie Pina pour les photos. Merci à tous mes athlètes qui m'ont accordé leur confiance durant toutes ces années que soit en coaching à distance ou en face à face.



Tables des matières

1. Intérêt de la préparation physique en trail

- a. Définition
- b. Intérêts

2. Les exercices de préparation physique

- a. Le travail technique général : cone, cerceau, échelle de rythme
- b. Le travail technique spécifique à la course : plot, lattes, cone
- c. La pliométrie horizontale et verticale
- d. Le renforcement musculaire général
- e. Le renforcement spécifique : travail en cote, escalier, elliptique
- f. La respiration
- e. L'équilibre et la proprioception
- g. Les bras coordination et relâchement
- h. La souplesse

3. Exemples de programmation et de séances de préparation physique

- a. Course sur route
- b. Piste / cross
- c. Trail court
- d. Trail long et ultra trail
- e. Exemple de séances

4. Annexes

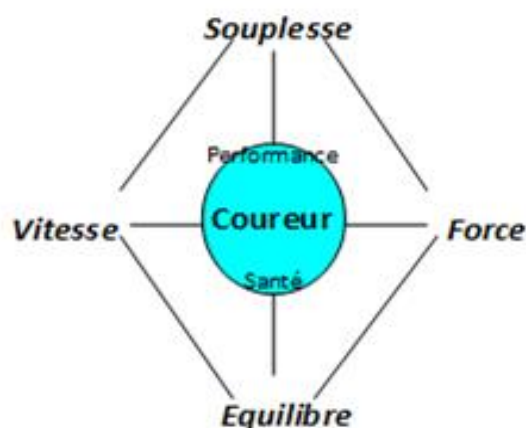
1. Interêts de la préparation physique en course à pied

En course à pied, la préparation physique reste un aspect mal organisé de l'entraînement de l'athlète. Beaucoup d'entre eux ne savent d'ailleurs pas trop quoi faire comme type d'exercices ni à quelle intensité et à quel volume. Alors chacun fait un peu de gainage, un peu de renforcement musculaire, néglige sa souplesse, puis s'enraidit, se blesse, se fait soigner, recourt et se reblesse... bref un cercle vicieux s'installe.

a. Définition

Pour Michel Pradet : "la préparation physique (PP), est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée."

La préparation physique du coureur pourrait se définir comme l'amélioration des paramètres physiques du coureur (vitesse, force, souplesse, équilibre) tout en respectant son intégrité physique ainsi que ses qualités techniques. Elle doit lui permettre d'améliorer ses performances mais surtout de réduire les risques de blessures.



b. Interets

Avant de débiter un programme de préparation physique en course à pied, il est important de sélectionner les points prioritaires à développer pour chaque coureur. Vous devez les sélectionner et les hiérarchiser individuellement parmi la liste suivante. Vous pouvez vous faire aider par un entraîneur ou un coach compétent.

- **avoir des articulations et des muscles solides pour éviter les blessures.** Pour cela il est nécessaire de varier les régimes de contractions (concentrique, pliométrique et excentrique).
- **posséder des appuis coordonnés et équilibrés.** Pour éviter tout risque de torsions (entorses...), il est nécessaire de développer les capteurs kinesthésiques par des exercices de coordination et d'équilibre.
- **construire un tronc gainé et droit.** C'est dans cette partie que le renforcement général prend toute son importance.
- **développer un pied réactif et des cuisses toniques.** La base de la préparation du coureur doit débiter par un travail de pied et de foulée afin d'optimiser chaque pose de pied.
- **utiliser ses bras.** En course à pied, les bras permettent de s'équilibrer mais aussi de se propulser, il est donc nécessaire de travailler ces segments corporels à la fois avec des exercices de renforcement mais aussi des exercices de coordination et de relachement.
- **Améliorer sa souplesse articulaire et musculaire** pour conserver une fluidité gestuelle optimale.

Place maintenant au bilan individuel afin de définir pour chaque coureur les points prioritaires à améliorer. Ce n'est pas un bilan mais trois bilans différents qui permettront de détecter les points faibles. Le premier bilan se base sur la morphologie, avec le poids, la taille, la circonférence des différents groupes musculaires. Il permet de détecter les différents déséquilibres posturaux. Il doit être complété par un bilan posturologique qui lui en plus de comprendre les causes des déséquilibres posturaux, permet d'observer les raideurs articulaires et musculaires, et d'observer les problèmes de pieds, de coordination et d'équilibre. Enfin le troisième bilan, *les tests physiques*, permettront d'avoir la carte d'identité des qualités physiques du coureur.

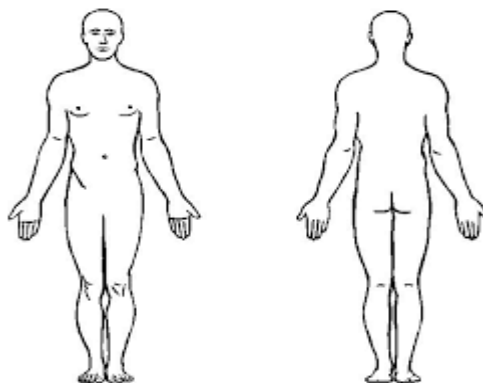
Le bilan morphologique

La première partie de ce bilan consiste à une prise de mesure des différents ségements du corps afin d'observer les différents déséquilibres posturaux. Cette opération est à répéter au bout de 3 et 6 mois pour observer les progrès.

Age : Taille : Poids : IMC :

<i>Date</i>	<i>Debut du programme</i>	<i>3 mois plus tard</i>	<i>6 mois plus tard</i>
Tour de bras gauche			
Tour de bras droit			
Tour de cuisse droite			
Tour de cuisse gauche			
Tour de hanche			
Tour de ventre			
Tour de cou			

La seconde partie de ce bilan consiste à entourer sur le dessin les différentes blessures et fragilités du sportif (musculaires, osseuses, tendineuses, ligamentaires). Et cela dans un objectif de prévention.



Le bilan de posturologie

Le bilan de posturologie se fait aussi en deux étapes. La première en position statique de dos, puis de profil. La seconde en phase de course. Il doit être réalisé par un posturologue ou une personne ayant des bases en posturologie (soit un préparateur physique ou un podologue). Ce bilan est très important car il explique les déséquilibres posturaux, et il va avoir un rôle primordial dans la hiérarchisation des objectifs.



Bilan partie 1 : De dos et debout, puis de profil.

Observation : Nous vous conseillons de prendre une photo

Les épaules doivent être alignées avec les fesses. Le creux au niveau des courbures lombaires se situe entre 4 à 6 cm, au niveau cervical de 6 à 8 cm.

Les appuis au sol doivent être symétriques, et les déséquilibres au niveau de la ligne d'épaules doivent être assez faibles.

Sur cet exemple on voit un déséquilibre au niveau de la symétrie des pieds avec un pied droit plus vers l'avant. Les épaules sont plus en avant que les fesses et il y a un petit écart au niveau de l'écartement coude gauche tronc. On peut donc conclure que le poids du corps est surtout pris par la jambe droite qui est la jambe d'appui.

L'objectif sera de travailler en musculation et renforcement pour réduire ce déséquilibre mais aussi par le port de semelles orthopédiques et un travail technique axé sur la jambe gauche.

Bilan partie 2 : En courant

Observation : Ce type d'observation doit être réalisé sur tapis de course. On cherchera à observer la pose de pieds, ainsi que le déroulé de pied et la symétrie des appuis.

Le bilan des tests physiques

A travers ce bilan, l'objectif est d'observer si le coureur a un profil puissant ou endurant. Pour cela il devra réaliser un test de puissance et un test d'endurance pour les cuisses, le tronc, et les bras. Pour chacun des tests il obtiendra une note sur 10 (voir tableau en annexes). Ces tests seront complétés par trois tests de souplesses.

Test 1 : La chaise (test d'endurance des cuisses). Rester le plus longtemps possible en position de chaise contre un mur, les jambes et les cuisses formant un angle de 90°.

Test 2 : Saut de grenouille sans élan (test de puissance des cuisses)

Test 3 : Gainage endurance (test d'endurance du tronc)

Test 4 : Relevé de bustes en 30" (test de puissance du tronc)

Test 5 : Maxi pompes (test d'endurance des bras)

Test 6 : Lancer de médecin ball de 4kg (test de puissance des bras)

Test 7 : Souplesse des ischio-jambiers : mesurer la distance positive ou négative des doigts par rapport à la chaise.

Test 8 : Souplesse des adducteurs : mesurer la distance entre les genoux.

Test 9 : Souplesse des épaules : mesurer la distance entre les coudes.

Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Résultat									
Note									

La partie suivante va nous permettre d'apporter des solutions précises et adaptables facilement sur le terrain.

2. Les exercices de préparation physique

Dans cette partie, on établit un lien entre les diverses problématiques observées précédemment et les exercices qui peuvent permettre d'y répondre.

a. Le travail technique général : cerceau, échelle de rythme

Le travail technique général comprend des exercices d'appuis et de coordination permettant d'améliorer l'utilisation optimale de ses jambes. Sur ce type d'exercice, les exercices se font dans les divers axes (transversal et longitudinal). **Pour une meilleure utilisation du pied vous pouvez réaliser ces exercices pied nus.**

Objectif : posséder des appuis coordonnés et équilibrés

Exercice 1 : Coordination à l'échelle de rythme

Amener un pied puis l'autre, puis ressortir un pied puis l'autre. Attention à bien travailler sur la plante avant du pied.



Exercice 2 : Coordination à l'échelle de rythme de profil

Amener un pied puis l'autre, puis ressortir un pied puis l'autre. Attention à bien travailler sur la plante avant du pied.



Exercice 3 : Alternance 1 appuis- 2 appuis à l'échelle de rythme

Amener un pied, puis dans la case suivante amener un pied puis l'autre, puis dans la troisième un appui.



Exercice 4 : Jambes croisées sur cerceaux

Se déplacer vers l'avant en mettant le pied gauche dans le cerceau à droite et le pied droit dans le cerceau à gauche.



Exercice 5 : Echelle de rythme écarté-serrer

Partir les jambes écartées au niveau des lattes et les resserrer à l'intérieur de la case.



Exercice 6 : Déplacement latéral cerceaux en zig-zag

Amener un pied puis l'autre en se déplaçant dans chaque cerceau. Attention à la relance lors de changements de direction.



b. Le travail technique spécifique à la course : plot, latte, cone

Le travail technique spécifique comprend des exercices de foulées et de travail du pied. Les appuis doivent être réalisés sur la plante avant, et nécessite un pied réactif.

Objectif : développer un pied réactif et des cuisses toniques (phase 1)

Exercice 7 : Travail sans matériel

Talons fesse vers l'avant.



Talons fesse vers l'arrière.



Montées de genoux vers l'avant.



Montées de genoux vers l'arrière.



Jambes tendues.



Coordination une jambe en talon fesse, une jambe tendue.



Coordination une jambe en montée de genou, une jambe tendue.



Déroulé de pieds.



Exercice 8 : Travail avec de fréquence avec chapeau chinois

1 appui : mettre des chapeaux chinois tous les deux ou trois pas.

2 appuis : mettre des chapeaux chinois tous les quatre à cinq pas.



Exercice 9 : Travail d'amplitude avec chapeau chinois

1 appui : mettre les chapeaux chinois tous les 4 à 5 pas.



Exercice 10 : Travail de dissociation jambe gauche – jambe droite avec chapeau.

Coordination une jambe en talon fesse, une jambe tendue.



Coordination une jambe en montée de genou, une jambe tendue.



Exercice 11 : Travail de foulée avec cônes

L'objectif sera d'utiliser le psoas naturellement pour monter le genou de manière fluide et naturelle. L'exercice est le même qu'avec les chapeaux chinois.

1 appui : mettre les cônes tous les 4 à 5 pas.

Exercice 12 : Fréquence sur lattes

L'objectif est ici d'avoir des appuis rasants à la différence du travail sur cône et chapeau chinois.

1 appui : mettre des lattes tous les deux ou trois pas.



2 appuis : mettre des lattes tous les quatre à cinq pas.



Exercice 13 : Amplitude sur lattes

Progressif : commencer avec 2 pas et augmenter d'un demi appui entre chaque latte pour finir à 7 appuis. Se pencher vers l'avant pour créer de la vitesse.



c. La pliométrie horizontale et verticale

Les exercices de bondissements (pliométrie horizontale et verticale) entraînent un travail musculaire important. Ils nécessitent de la technique et des périodes de repos suffisantes ainsi qu'un échauffement complet. Il faut veiller à respecter une quantité maximale de sauts pour éviter d'avoir l'effet inverse escompté, c'est à dire traumatiser ses muscles et se blesser. On distingue deux manières de travailler les bondissements, la version mollet et la version cuisse. Il est intéressant de varier les manières de travailler. Attention de bien se faire corriger sur ce type d'exercice.

Objectif : développer un pied réactif et des cuisses toniques (phase 2) et avoir des articulations et des muscles solides pour éviter les blessures.

Exercice 14 : Bondissements sans matériel

Travail du mollet :

Le cloche pied



La corde à sauter (option hauteur et non fréquence).



Tiping



Travail des cuisses :

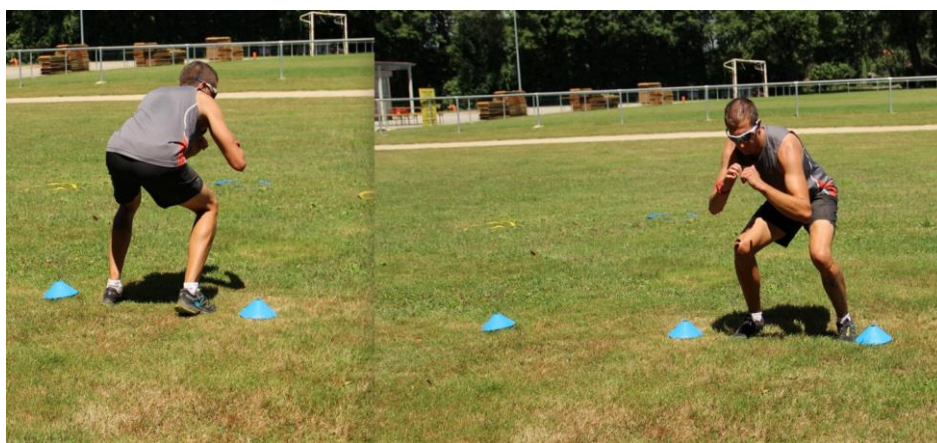
Saut de grenouille



Sauts de grenouilles latéraux



Saute de grenouilles alternés



Squat-jump



Contre mouvement-jump



Foulées bondissantes



Exercice 15 : Bondissements horizontaux avec cerceaux

Travail du mollet : déplacement dans les cerceaux en alternant pied gauche-pied droit en bondissement.



Travail des cuisses : foulées bondissantes.



Exercice 16 : Bondissements horizontaux avec lattes

Travail du mollet : bondissements alternés.

Travail des cuisses : bondissements en saut de grenouilles.

Exercice 17 : Bondissements verticaux avec chapeaux ou cônes.

Travail des mollets : sautés haut avec les pieds joints en utilisant les mollets.

Travail des cuisses : sautés haut avec les pieds joints en utilisant les cuisses, saut de grenouilles alternés, saut de grenouilles latéraux



Pour préserver l'intégrité physique de l'athlète il faut veiller à ne pas dépasser 400 à 600 bondissements horizontaux, et 100 bondissements verticaux. Sur une séance mixte (les deux types de bonds) 200 horizontaux et 50 verticaux seront le volume idéal.

d. Le renforcement musculaire général

Le renforcement musculaire général comprend les exercices d'abdominaux, de dorsaux, de cuisses et de bras. Le renforcement musculaire va permettre de lutter contre les déséquilibres posturaux.

Objectif : avoir des articulations et des muscles solides pour éviter les blessures et construire un tronc gainé, droit.

Exercice 18 : Les cuisses sans matériel

Chaise : maintenir le dos en appui contre le mur, les jambes à 90°. Variantes : sur talons, ou sur pointes de pieds.



Squat



Fente



Fente latérale



Montée sur pointes



Flexion une jambe



Exercice 19 : Les abdominaux-dorsaux

Superman



Grimper de corde : toucher alternativement main gauche et droite avec tibia.



Relevé de jambes



Oblique : ramener les genoux vers la poitrine



En équilibre : maintenir la position au minimum 30".



Tic-Tac : toucher chevilles gauche et droite en faisant coulisser le buste.



Gainage dynamique : amener les épaules en avant.



Gainage statique



Swissball crunch



Swissball crunch croisé



Dos swisball



Dos isométrie



Attention pour 3 exercices d'abdominaux réaliser un exercice de dos.

Exercice 20 : Les bras sans matériels.

Pompes (différents écartements)



Burpees



Faux-dips



Exercices 21 : Les cuisses avec sangles

Squat



Squat jambes écartées



Fessier une jambe.



Exercices 22 : Les bras avec sangles

Tirage dos



pompes



biceps



Exercices 23 : Les cuisses avec kettlebells

Squat sumo



Squat bras tendu



Montées sur pointes



Exercice 24 : Les bras avec kettlebells

Le swing



Le tirage vertical



Le balancier



e. Le renforcement spécifique : travail en côte, escalier, éliptique

Le renforcement spécifique comprend les exercices qui vont permettre à vos muscles de travailler dans les mêmes conditions que lors de vos courses. Ce type d'exercice est indispensable pour transférer les gains de force obtenus par le renforcement général et les séances de musculations en salle.

Exercice 25 : Travail en escalier

Le travail en escalier classique permet de développer la fréquence gestuelle et donc d'améliorer la vitesse de course. Vous avez la possibilité de varier la fréquence (1 appui, 2 appuis, alternance 1-2 appuis).



Travail de la puissance en escalier : en utilisant des exercices de bondissement type saut de grenouille, monter les escaliers de manière fluide et élastique en faisant en sorte de ne pas s'écraser. Le travail des bras est nécessaire pour un mouvement ample et efficace.



Exercice 26 : Travail en côtes

Le travail en côtes est très important à la fois pour le coureur sur route dans sa préparation physique spécifique mais aussi pour le traileur avec des séances spécifiques de montées.

Travail de la puissance

- *côtes courtes classiques* : sur une côte de 100 à 200m monter rapidement en cherchant à bien monter le genou vers l'avant. Redescendre en footing et réaliser 4 à 5 séries de 5 à 12 répétitions.
- *pré et/ou post fatigue* : réaliser un exercice de renforcement musculaire (type chaise, squat...) avec une montée sèche.
- *descente*: se lâcher dans la pente est un travail de survitesse intéressant mais traumatisant pour les articulations. Ce type de séance doit être éloigné des compétitions, et il est nécessaire de respecter des phases de récupération importantes après cet entraînement.

Travail de l'endurance musculaire :

- *côtes longues* : monter lentement en faisant des petits appuis sur une pente de 3 à 10' sur rythme lent. Redescendre en footing et recommencer 3 à 4 fois.
- *intermittent renforcement* : sur une côte de 10 à 20', alterner 30" rapide et 30" de marche rapide et un exercice de renforcement musculaire.

Exercice 27 : Travail du éliptique et stepper

L'entraînement sur ces machines est utile pour les citadins ne possédant pas de côtes assez longue pour développer l'endurance musculaire.

Exemple de séance : 10' échauffement + 2 x 12' avec résistance, avec 3' de fluidité et terminer par 10' de récupération.

La puissance musculaire peut aussi être améliorée en couplant le travail sur stepper et éliptique avec des machines de musculation.

Exemple de combinaison cardio-muscu : 15 x presses + 2' éliptique

Ce type d'enchaînement permet de transférer les gains de puissance musculaire.

f. La respiration

Le diaphragme étant le muscle respiratoire le plus important, il est nécessaire de le stimuler, et son développement doit être travaillé dans les séances de préparation physique. Une bonne respiration va permettre une amélioration même minime de la VO₂, mais aussi évitera tous les risques de point de côté.

Exercice 28 : Le rythme respiratoire

L'objectif de ce type d'exercice est de varier le rythme respiratoire (cycle inspiration-expiration). Commencer par 1 inspiration-2 expirations, puis tester 1 inspiration-3 expirations, 2 inspirations – 2 expiration, 2 inspirations-3 expirations et enfin 2 inspirations et 4 expirations. Il n'y a pas de rythme type, c'est à vous de choisir lesquels vous correspondent le mieux

Exercice 29 : La respiration en fonction des appuis

Cet exercice se rapproche du précédent sauf que chaque inspiration et chaque expiration doit se caler sur un appui au sol.

e. L'équilibre et la proprioception

La proprioception est une partie inconsciente de la position des articulations. C'est une des composantes de l'équilibre (avec la kinesthésie et d'autres paramètres), et elle va permettre d'adapter la réponse musculaire en fonction du type de stimulation. Prenons l'exemple en trail avec les cailloux qui risquent de tordre la cheville, et bien c'est la proprioception qui va contracter et relâcher muscles et ligaments pour éviter les blessures et entorses. En course à pied et surtout en trail son rôle est primordial et sa place dans la préparation physique ne doit pas être négligée.

Exercice 30 : Le travail avec Waff ou Bosu

Descriptif : Equilibre sur un pied.



Descriptif : Squat sur waff.



Exercice 31 : Le travail avec mini-trampoline

Descriptif : Montées de genoux sur mini-tramp.



Descriptif : Alternier course sur tramp et course au sol.



Descriptif : Squats sautés.



Descriptif : Course sur mini-tramp



Descriptif : Une jambe en montée de genoux et une jambe tendue.



Exercice 32 : Renforcement de la voûte plantaire et des capteurs

Descriptif : Ramener la serviette avec le poids vers son pied.



Pour aller plus loin : La pratique de la slackline et de l'escalade vous permettront de développer cette qualité physique, alors l'été n'hésitez pas à varier votre pratique.

5. g. Les bras : coordination et relachement

Pour courir sans perdre le moins d'énergie possible, le relachement et l'utilisation des bras sont indispensables. Ce facteur est primordial pour une foulée efficace.

Exercice 33 : Le relachement des bras

Descriptif : Enrouler des feuilles de papier et courir sans écraser les feuilles afin d'éviter d'avoir les épaules crispées.



Descriptif : Utiliser des bâtons pour travailler l'utilisation des bras sans se crisper au niveau du cou et des épaules.



Exercice 34 : La coordination bras-jambes avec medecin ball ou bâton.

Descriptif : Courir en levant le bâton tous les deux appuis.



Descriptif : Courir en poussant le bâton vers l'avant.



Descriptif : Courir en laissant le bâton en arrière.



Descriptif : Courir en faisant tourner le ballon autour du tronc.



Descriptif : Courir les bras en l'air avec le ballon.



h. La souplesse

Difficile de définir la souplesse et surtout ses bienfaits ou ses méfaits sur la pratique sportive. De nombreuses études se contredisent, mais de grandes tendances se dégagent. Partons déjà du principe qu'il y a deux types de souplesse, la souplesse articulaire et la souplesse musculaire. La première peut être définie comme la mobilité et la capacité à se mouvoir. La seconde est la souplesse classique. Ces deux facteurs sont indissociables mais se travaillent de manière différente et à des moments qui diffèrent dans la séance. La souplesse articulaire se travaillera en début de séance plutôt en fin d'échauffement, alors que la souplesse musculaire se développera en fin de séance ou lors de séance spécifique éloignée des séances de force.

Exercice 35 : La souplesse articulaire

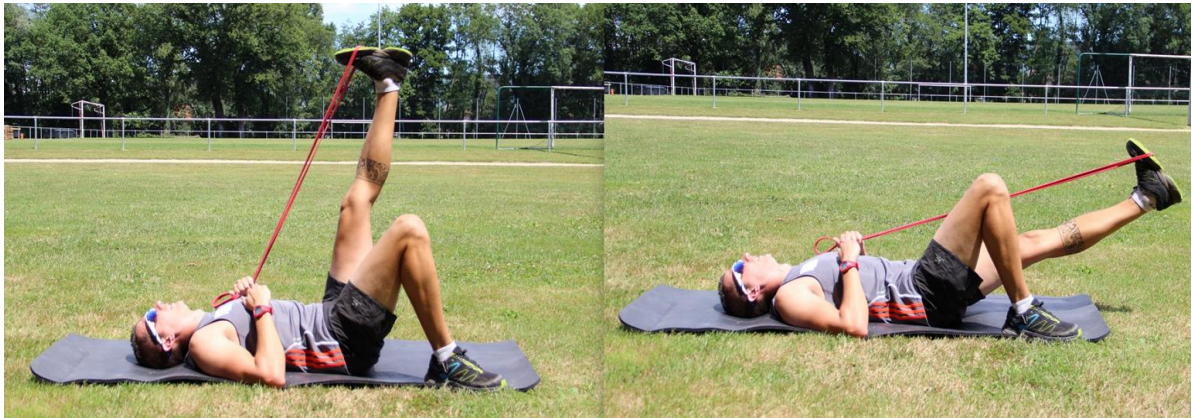
Voici des exercices avec élastiques permettant d'améliorer la souplesse articulaire de la hanche.

Ces exercices sont à réaliser de manière dynamique tout en fluidité sans accoups.

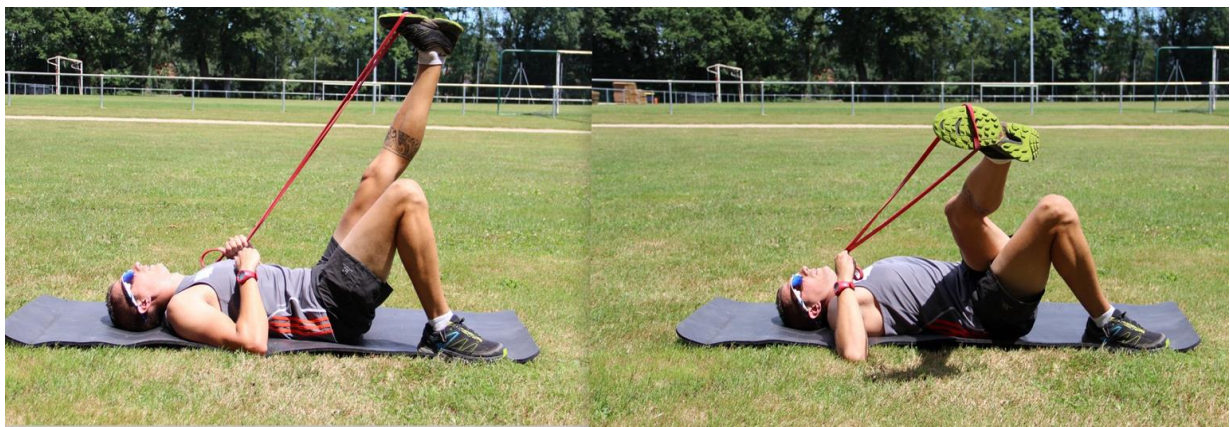
Descriptif : Descendre la jambe vers l'avant et finir par une ouverture de hanche et remonter. Effectuer 10 tours et changer de jambes.



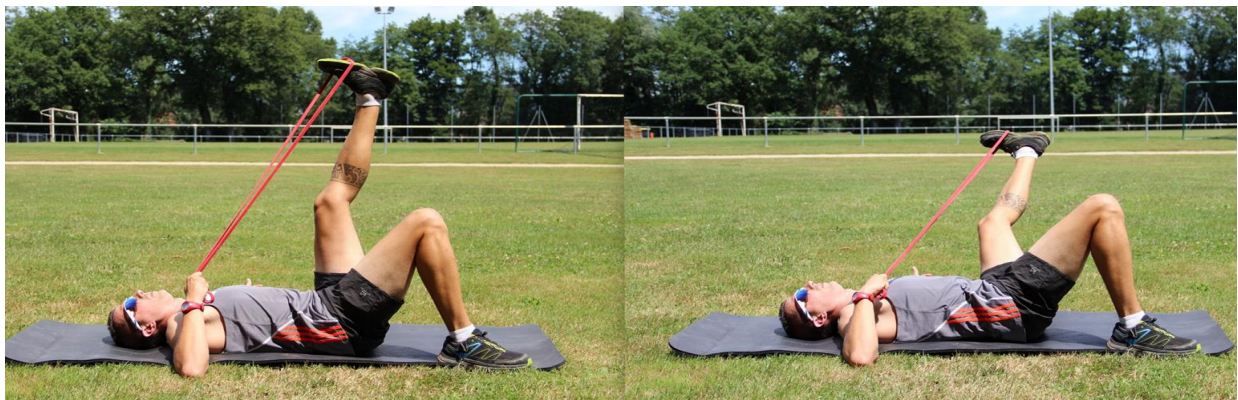
Descriptif : Descendre à droite jambe vers le bas la jambe et remonter vers la tête.



Descriptif : descendre la jambe vers l'intérieur et remonter.



Descriptif : descendre la jambe vers l'extérieur et remonter



Exercice 36 : la souplesse musculaire

Voici les différents étirements passifs à réaliser après une séance.

Le dos



Les fessiers





Les mollets



Les ischio-jambiers



Le psoas



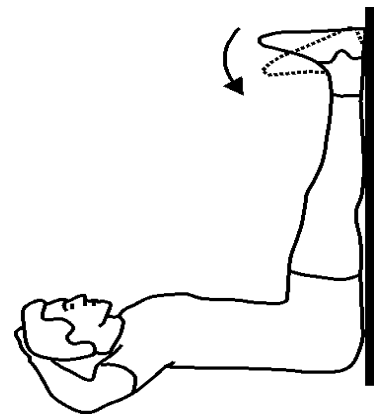
Les abdominaux



Les quadriceps



Voici les différentes postures à réaliser lors d'une séance spécifique souplesse. L'idéal est de maintenir ces postures au minimum 3' et au maximum 10'.



i. La musculation

La musculation à travers ce livre traite du développement de la force, de la puissance et de l'endurance musculaire. En aucun cas l'aspect esthétique aura une importance. En course à pied le travail en musculation est destiné aux athlètes ayant un certain niveau et étant capables de supporter de grosses charges d'entraînement, afin de les aider à développer leur puissance musculaire. Pour les coureurs d'ultra elle joue aussi un rôle important puisqu'elle va permettre de casser les fibres musculaires comme lors d'une course longue, et la pratique de ce type de séance permettra d'accélérer le délai de cicatrisation des fibres, mais aussi de repousser le moment où les fibres vont se casser. Vous trouverez en annexes un tableau récapitulant les différentes méthodes de musculation en fonction de vos objectifs : puissance ou endurance.

Pour les mouvements n'hésitez pas à vous faire corriger pour éviter de vous blesser surtout sur des exercices de base comme le squat, le soulevé de terre, pas forcément simple à réaliser avec une barre sur le dos.

Les exercices à privilégier sont les squats, le soulevé de terre, les montées sur pointes avec barre. Vous pouvez compléter votre entraînement avec les machines guidées (adducteurs, fessiers, quadriceps, ischio-jambier) et la presse horizontale.

Après avoir décrit les différents types d'exercices de préparation physique en course à pied, voyons maintenant comment les organiser dans une séance mais aussi comment programmer la préparation physique sur une saison.

3. Exemples de programmation et de séances de préparation physique

Dans cette partie nous allons nous intéresser à l'aspect programmation annuelle de la préparation physique en fonction de la discipline du coureur. Vous y trouverez quelques trames de séances à titre d'exemple afin de vous aider à construire vos propres séances en fonction de vos objectifs et de votre profil.

a. Course sur route

En course sur route la saison reprend en août avec un premier cycle de préparation physique. Jusqu'à décembre on va chercher à améliorer la technique, gagner en force spécifique pour arriver à partir du mois de février sur une période de compétition importante de trois mois. Certains coureurs sur route feront quelques cross en hiver pour développer leur mental, et en été un peu de piste pour améliorer leur vitesse.

Programmation annuelle de la préparation physique "course sur route"

	août	septembre	octobre	novembre
Thème principal	TTG	TTS	TTS	pliométrie horizontale
Sous thèmes	renforcement général	renforcement général	renforcement général	renforcement spécifique
	bras	respiration	équilibre	souplesse
	décembre	janvier	février	mars
Thème principal	pliométrie horizontale et verticale	TTG	TTS	TTS
Sous thèmes	renforcement spécifique	musculature	renforcement spécifique	renforcement spécifique
	bras	respiration	équilibre	souplesse
	avril	mai	juin	juillet
Thème principal	pliométrie horizontale	pliométrie horizontale et verticale	pliométrie horizontale et verticale	Entraînement croisé : canoë, VTT, ski, roue.
Sous thèmes	renforcement général	renforcement spécifique	renforcement spécifique	
	bras/respiration	équilibre	souplesse	

b. Piste / cross

Les coureurs de piste/cross ont deux phases dans leur saison : la première d'août à janvier avec les cross, puis une seconde de février à juillet avec la piste.

c. Trail court

En trail la programmation est plus complexe puisque maintenant il y a des courses toute l'année. Il est donc intéressant de découper l'année en deux parties avec les trails d'hiver (jusqu'à fin février) et les trails d'été (jusqu'à fin juillet). Cette programmation est fournie pour une compétition importante début décembre et une fin juin.

Programmation annuelle de la préparation physique "trail court"

	août	septembre	octobre	novembre
Thème principal	renforcement spécifique	renforcement spécifique	renforcement spécifique	renforcement général
Sous thèmes	pliométrie horizontale	TTS	pliométrie horizontale	TTS
	équilibre	souplesse	respiration	bras
	décembre	janvier	février	mars
Thème principal	Musculation	musculation	Musculation	renforcement général
Sous thèmes	TTG	TTG	TTG	pliométrie horizontale
	équilibre	souplesse	équilibre	souplesse
	avril	mai	juin	juillet
Thème principal	renforcement spécifique	renforcement spécifique	renforcement spécifique	renforcement spécifique
Sous thèmes	TTS	pliométrie horizontale	TTS	pliométrie horizontale et verticale
	respiration	bras	équilibre	souplesse

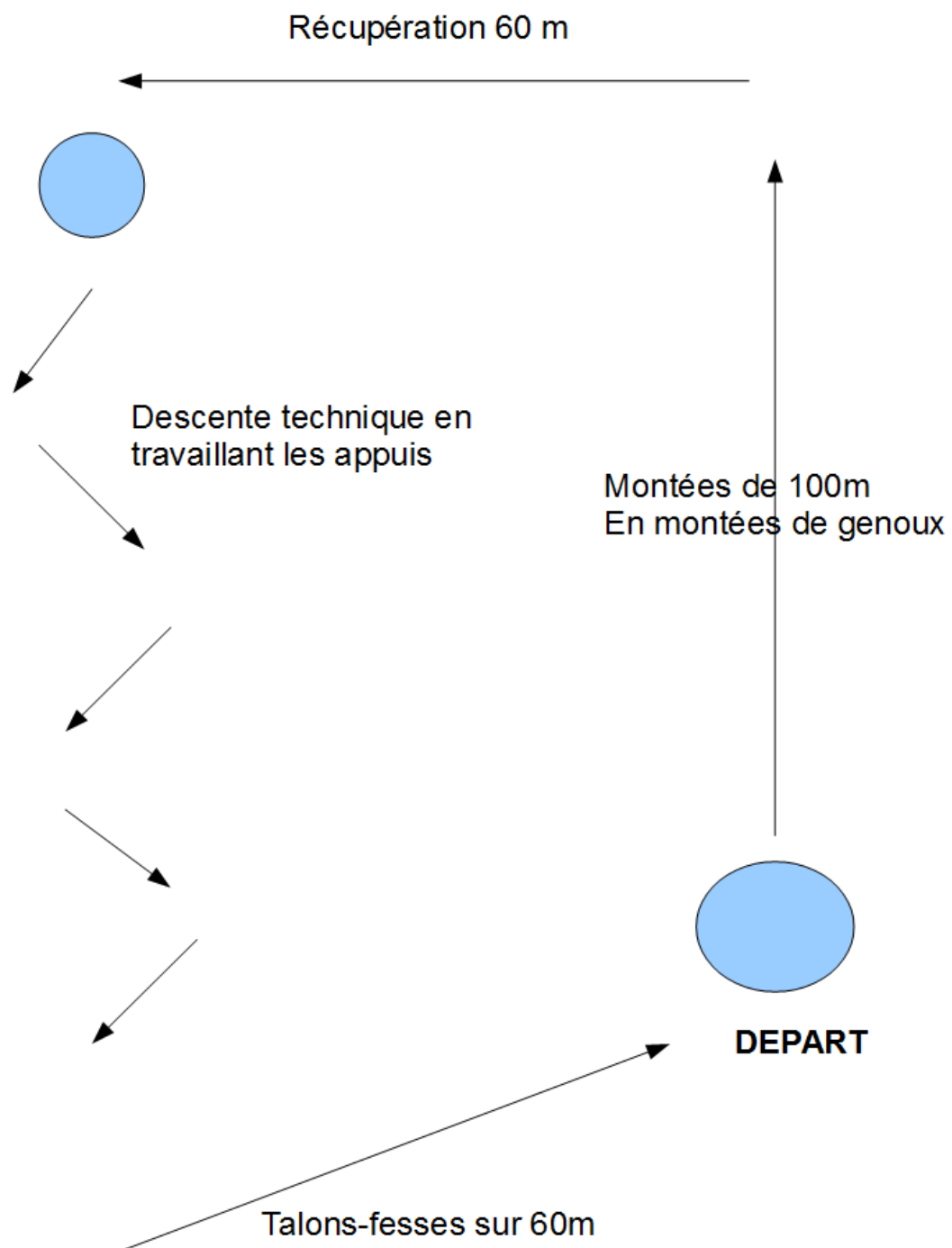
d. Trail long et ultra trail

Pour les disciplines comme le trail long et l'ultra, la préparation physique a une place très importante, mais elle dépendra des dates des compétitions. Cette programmation est fournie pour une compétition importante début décembre et une fin juin.

Programmation annuelle de la préparation physique "trail long et ultra"

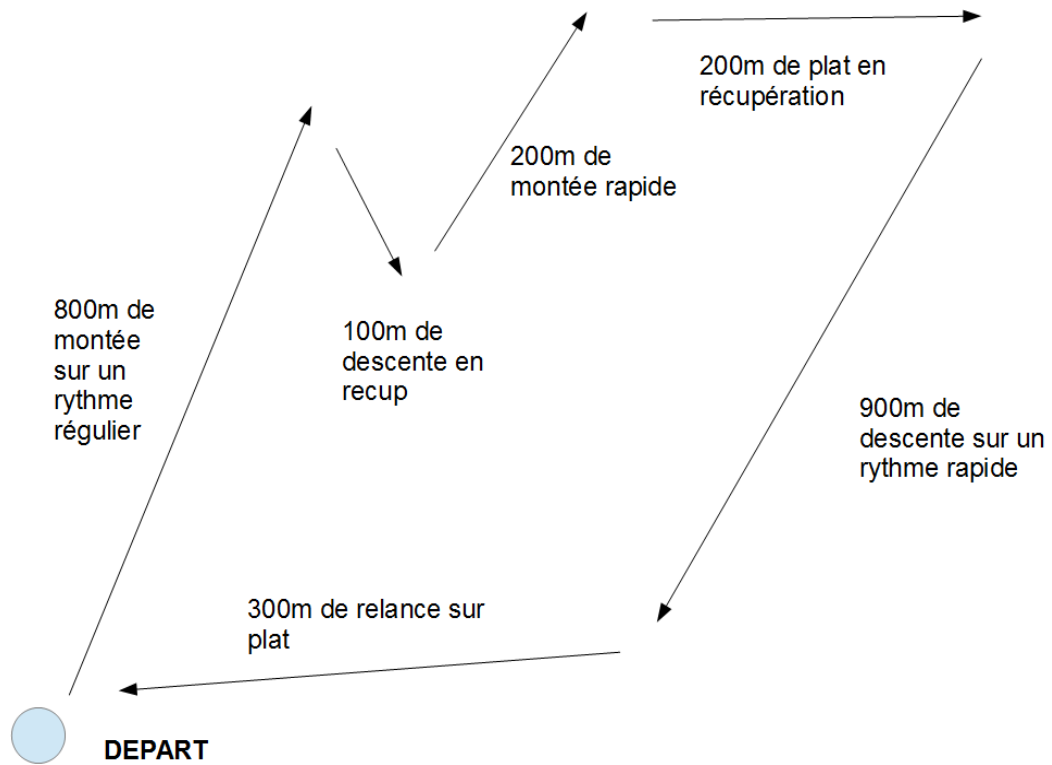
	août	septembre	octobre	novembre
Thème principal	renforcement spécifique	renforcement spécifique	renforcement spécifique	renforcement général
Sous thèmes	TTS	pliométrie horizontale	pliométrie horizontale et verticale	TTG
	équilibre	respiration	bras	souplesse
	décembre	janvier	février	mars
Thème principal	renforcement général	musculature	renforcement général	renforcement général
Sous thèmes	TTG	TTG	TTS	pliométrie horizontale
	équilibre	souplesse	équilibre	souplesse
	avril	mai	juin	juillet
Thème principal	renforcement spécifique	renforcement spécifique	pliométrie horizontale	pliométrie horizontale et verticale
Sous thèmes	TTS	pliométrie horizontale	renforcement spécifique	renforcement spécifique
	bras	respiration	équilibre	souplesse

La programmation annuelle varie en fonction de la discipline et de l'athlète. De plus, de nombreux coureurs mixent les disciplines sur une saison. Ces programmations sont fournies à titre d'exemple pour vous expliquer les cheminements logiques sur une saison complète. Si vous avez besoin d'une programmation précise n'hésitez pas à me contacter via mon site web www.coachsportif01.fr



Exemple de circuit technique en trail.

Exemple de circuit physique en trail.



Bibliographie

Broussal.A et Bolliet.O "Les tests de terrain"

Broussal.A et Bolliet.O "La préparation physique moderne"

Cometti.G "Diplôme Universitaire de préparation physique à Dijon en 2007"

Durand.F et Jornet.K "Physiologie des sports d'endurance en montagne"

Geoffroy.C "Guide des étirements du sportif"

Lloret.M "Réadaptation motrice du sportif"

Meyer.N "Le grand livre de la posturologie"

Poucelot.C "100% cross-training"

Merci de votre lecture, n'hésitez pas à vous abonner à mon site www.coachsportif01.fr et si vous souhaitez continuer à vous former vous pouvez télécharger les webinaires du trail. Il s'agit de 5 formations en e-learning sur la préparation mentale, la préparation physique, la récupération, la nutrition et l'entraînement en trail/running.