



Articles de Benoît LAVAL, déjà publiés dans Jogging International..



## Préparez les courses de montagne

Mer ou Montagne cet été ? Les vacances d'été sont souvent propices à de nouveaux horizons, et vous sentez déjà l'appel des cimes et des alpages... déjà tenté par une de ces courses de montagne au goût d'aventure, à cet effort particulier qui décuple les sensations. Un minimum de préparation se révélera indispensable pour réussir votre course et surtout prendre plus de plaisir. Cette préparation est à commencer dès maintenant.

### 1) Les points à travailler.

Je vois deux difficultés principales auxquelles il faut se préparer en amont : le dénivelé important, et la course en tout terrain. Que l'on soit course nature ou route ce printemps, peu de courses présentent déjà autant de dénivelé que ce qui va se présenter cet été. Il va donc falloir à nouveau travailler la capacité à grimper environ 1.000m de dénivelé en continu. Et que trouve-t-on derrière une grande montée, une jolie descente... C'est surtout l'aspect tout terrain des descentes qu'il va falloir commencer à travailler, aussi bien au niveau renforcement des chevilles que travail de l'agilité.

### 2) Les séances spécifiques.

Pour le renforcement musculaire, une séance de côtes par semaine s'impose. Cette séance a pour but de renforcer musculairement les cuisses, sursollicitées en montagne. Prévoir des cotes assez raides (ou des montées d'escaliers) d'environ 2 minutes, à répéter de 6 à 12 fois au fur et à mesure des semaines. La montée se fait à allure soutenue, le retour en descente en récupération. Une séance de stepper après un footing d'échauffement peut avantageusement remplacer cette séance. Dans ce cas, le rythme de step doit être similaire à celui de course, c'est à dire assez rapide, et à travailler sous forme de séries répétées.

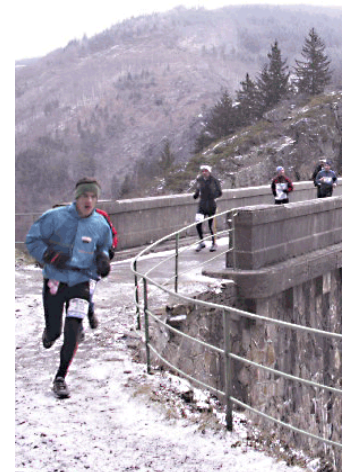
Pour l'aspect tout-terrain, la meilleure préparation consiste à faire la séance d'endurance sous forme de rando-courses de deux à trois heures. Il faut bien évidemment privilégier les parcours les plus vallonnés possibles. N'hésitez pas à marcher dès que cela est nécessaire (il vaut mieux trois-quatre heures de marche / course que une heure et demi de course uniquement). Et n'hésitez pas à sortir des sentiers pour courir à travers la forêt et à travers champs. Plus vous ferez de tout terrain (même sans dénivelé), plus vos chevilles se renforceront aux terrains difficiles des montagnes, et plus vous serez agiles le moment venu.

### 3) Organisation de la semaine.

La préparation d'une course de montagne cet été ne remets pas en cause la préparation de courses plus classiques d'ici là. Il ne faut pas non plus basculer tout l'entraînement vers uniquement des côtes et des descentes, et continuer à travailler les allures Seuil et VMA tout aussi utiles en montagne.

Si vous courez trois fois ou moins par semaine, ne remplacez qu'une séance par semaine, alternativement la VMA par les cotes, puis l'endurance par la rando-course.

Si vous courez au moins quatre fois par semaine, vous pouvez faire deux séances « classiques » en semaine (par exemple Seuil le mardi, et VMA le jeudi, avec un petit footing le mercredi), et consacrer le week-end à la préparation montagne : cotes le samedi, sortie rando-course le dimanche.



La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur

