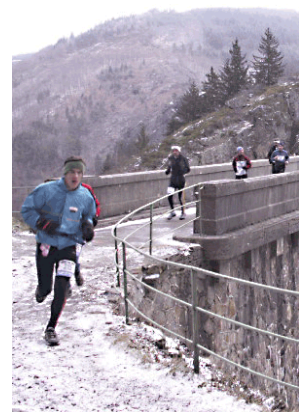
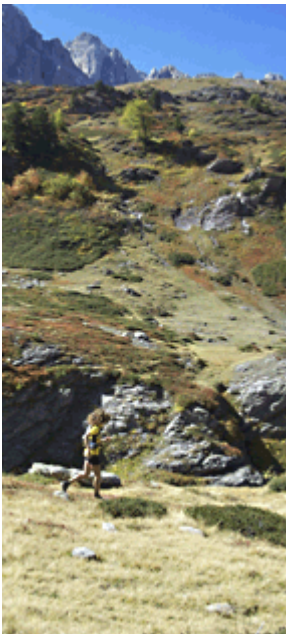


## Planifier sa saison ...

**Les Trails se courent toute l'année. On ne peut toutefois pas sérieusement envisager d'enchaîner les courses et les saisons sans une planification minimum de période d'entraînement et d'objectifs phares dans la saison.**



La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



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

Le Trail, comme toutes les autres pratiques de la course à pied, peut se faire sans objectifs et sans préparation précises, simplement sur une condition physique acquise au fil des courses. Mais cette pratique a bien évidemment ses limites, principalement dès lors que l'on souhaite progresser, et se fixer des objectifs personnels (réaliser un meilleur temps que l'an dernier, terminer une distance ou un dénivelé jamais réalisée...). Dans ce cas, il n'est plus possible d'enchaîner les courses pendant 52 semaines, mais il faut au contraire planifier un cycle de plusieurs périodes, généralement en partant de l'objectif majeur.

### Période de Préparation de base (8 semaines minimum)

Il s'agit dans cette phase d'augmenter les capacités de base de la course à pied (Endurance, Seuil, VMA) par un plan type marathon. Sans revenir sur les façons d'acquérir ces bases, notions développées régulièrement par ailleurs, voici les erreurs à ne pas faire :

- . ne pas faire que de l'endurance parce qu'on prévoit des longues distances... Le moteur doit être préparé à tous les rythmes cardiaques et allures, particulièrement à cause du relief prononcé sur les trails.

- . ne pas surcharger l'entraînement. Suite du point précédent, il ne faut pas programmer ses séances de seuil ou de VMA après (ou avant) 1h ou 1h30 d'endurance... Ces séances doivent être faites avec de la fraîcheur physique pour atteindre les allures prévues. Il faut toujours privilégier la qualité à la quantité !

Pour ma part, je n'effectue pas plus de 80km par semaine dans cette phase, avec 4 séances par semaine (1 VMA, 1 seuil, 1 Cotes, 1 endurance). Entre chaque séance, soit un jour de repos, soit un footing de récupération de quarante minutes, seule l'endurance étant faite un lendemain de séance.

La différence à apporter avec un plan type marathon, c'est la variété des terrains d'entraînement. Il faut alterner des séances sur le plat (en conserver 50% sur le plat) pour acquérir vitesse et rythme, et séances vallonnées et terrains plus difficiles pour entretenir la technique Trail.

### Cycle de Précompétition (environ un mois)

Les bases d'entraînement acquises, on va alors privilégier le travail des spécificités du Trail et s'habituer au rythme et profils des courses. Pour cela, on peut soit faire des sorties ou des courses « tests », de distances ou difficultés inférieures, en ayant toujours à l'esprit qu'il s'agit de préparation, et qu'il est normal de ne pas encore être au top. Selon les objectifs, on renforcera à cette période le travail de dénivelé et la technique de descente.

### Cycle de compétition

Selon les objectifs, on peut alors planifier deux à quatre trails sur deux ou trois mois. Il est alors trop tard pour vouloir travailler les allures fondamentales, car il faudra privilégier la récupération entre les courses. L'entraînement se limitera à quelques séances courtes comme des piqûres de « rappel ».

### Cycle de Récupération

Avant de recommencer un nouveau cycle, une récupération totale (footing ou repos) d'au moins un mois sera nécessaire, avant de reprendre une préparation de base.