

## Parcours 17 – Atelier d'entraînement spécifique en côte

### Présentation :

Le travail en côte représente le domaine d'entraînement le plus spécifique rencontré en trail. Lors des courses, les concurrents enchainent généralement plusieurs séquences de montées et de descentes qu'il est difficile de supporter de façon homogène en terme d'allure, de vitesse ascensionnelle et de sensations. En effet, généralement les départs sont toujours réalisés à allure soutenue et la vitesse moyenne décroît au fur et à mesure que la fatigue s'installe et que la distance s'allonge.

L'objectif de cet exercice est notamment de repousser le seuil de fatigue en enchainant les répétitions sur une côte courte réalisable quel que soit le niveau et le temps disponible.

### Objectifs de l'atelier :

- améliorer la force, la gestuelle et la technique en montée et en descente
- améliorer l'endurance musculaire, énergétique et cardio-vasculaire de façon spécifique
- jouer sur les aspects psychologiques et motivationnels en développant la faculté à enchaîner des efforts répétitifs de montées et de descentes

Le tableau ci-dessous présente différentes intensités utilisées dans l'atelier

ZONES	APPELLATIONS	ZONES DE TRAVAIL
1	Echauffement	50% à 65% FCR
2	Endurance fondamentale	65% à 75% FCR
3	Endurance active	75% à 85% FCR
4	résistance dure	85% à 95% FCR
5	VMA	> 95% FCR
$\%FCR = \%(FC_{max} - FC_{repos}) + FC_{repos}$		

FCR = Fréquence Cardiaque de Réserve

VMA = Vitesse Maximal Aérobie

Types d'effort	Zone de travail	modalités	volume	récupération
Puissance en côte et renforcement musculaire	Zone 5	Répétitions courtes: de 10'' à 30'' d'effort	8 à 15 répétitions en 1 à 3 séries	Marchée ou trottée au retour
VMA en côte	Zone 4/5	Entre 30'' et 2' de travail	6 à 20 répétitions en 1 à 3 séries	Retour trot
Enchaînement montées/descentes/montée: pour améliorer l'enchaînement montée/descente à haute intensité	Zone 3/4	Répétitions de 1' à 3': 1 montée intense, 1 descente intense, 1 montée intense	De 5 à 10 répétitions	Lors de la 2 <sup>ème</sup> descente
Enchaînement continu de la côte	Zone 2/3	De 500 à 1 500m de d+	5 à 15 allez-retour	Soit en descente, soit en montée soit aucune

Conseils d'entraînement élaborés par Mikaël Paséro Coaching

	Niveau débutant	Niveau intermédiaire		Niveau confirmé	
	Trail court	Trail court	Trail long	Trail court	Trail long
<b>Echauffement préalable</b>	Échauffement de 20 à 30' sur la boucle de circuit training				
<b>exercice</b>	<p>Départ en bas de la côte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer 50m de dénivelé positif en marchant rapidement, retour en trottinant</li> <li>- Effectuer 4 à 8 répétitions en repartant directement en bas</li> </ul> <p>Conseils: le rythme en montée doit permettre de pouvoir courir à la descente Effectuer des pas en attaquant talon et en déroulant l'ensemble du pied</p>	<p>Départ en bas de la côte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer la pyramide suivante: 15'', 30'', 45'', 1', 45'', 30'', 15'' en zone 5, récupération en redescendant</li> <li>- Réaliser 1 à 2 répétitions</li> </ul> <p>Conseils: attention à la gestion de l'effort notamment sur les longues répétitions</p>	<p>Départ en bas de la côte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer 50m de dénivelé positif en marchant rapidement, retour rapide</li> <li>- Effectuer 6 à 10 répétitions en repartant directement en bas</li> </ul> <p>Conseils: le rythme en montée (rythme trail long) doit permettre de pouvoir courir rapidement à la descente Effectuer des pas en attaquant talon et en déroulant l'ensemble du pied</p>	<p>Départ en bas de la côte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer 1'30 d'accélération en zone 4, marquer le point atteint et redescendez le plus vite possible; une fois en bas, remonter au même rythme et au même point que la 1<sup>ère</sup> fois</li> <li>- Récupérer en trottinant lors de la 2<sup>ème</sup> séance</li> </ul> <p>Effectuer 5 à 8 enchainements décrits Conseil: attention à ne pas partir trop vite lors de la 1<sup>ère</sup> montée!</p>	<p>Départ en bas de la côte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer 100 de dénivelé positif en marchant rapidement, retour rapide</li> <li>- Effectuer 6 à 10 répétitions en repartant directement en bas</li> </ul> <p>Conseils: le rythme en montée (rythme trail long) doit permettre de pouvoir courir rapidement à la descente Effectuer des pas en attaquant talon et en déroulant l'ensemble du pied</p>
<b>intensité</b>	Zone 3/4	Zone 4/5	Zone 3/4	Zone 4/5	Zone 3/4
<b>objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les modalités du trail et els enchainements de montées et descentes</li> <li>- Gérer son effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la puissance musculaire en côte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer les paramètres spécifiques au trail: endurance musculaire en montée et en descente, aspects cardio-vasculaires, techniques et stratégiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer l'enchainement montée/descente</li> <li>- Développement technique, musculaire et cardio-vasculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer les paramètres spécifiques au trail: endurance musculaire en montée et en descente, aspects cardio-vasculaires, techniques et stratégiques</li> </ul>
<b>évolution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser l'ensemble de la côte (100m d+)</li> <li>- Courir à la montée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentation de la fraction jusqu'à 2'</li> <li>- Intégrer ensuite des fractions plus longues en montées pour transférer les acquis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser l'ensemble de la côte (100m d+)</li> <li>- Courir plus vite à la montée</li> <li>- Insérer des exercices de renforcement en bas de la côte: 30'' de chaise, 15 flexions extensions...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter le temps de montée</li> <li>- Finir la séance par 15' à 30' en zone ¾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir plus vite à la montée</li> <li>- Insérer des exercices de renforcement en bas de la côte: 30'' de chaise, 15 flexions extensions...</li> </ul>