



E-BOOK
« PERFORMER EN TRAIL »

***TOUS LES CONSEILS POUR
REUSSIR VOS TRAILS !***

Jean-Baptiste Wiroth

WTS – The Coaching Company®

<http://www.wts.fr>

[http://www.facebook.com/
WTSTheCoachingCompany](http://www.facebook.com/WTSTheCoachingCompany)



SOMMAIRE

1. *Les déterminants de la performance en trail*

- a. La Vitesse Maximale Aérobie (VMA)
- b. La vitesse spécifique
- c. L'endurance spécifique
- d. L'économie de déplacement
 - *La technique de course classique*
 - *L'optimisation du poids*
- e. Maîtrise des trajectoires

2. *La nutrition*

- a. Avant l'effort : « La nutrition en phase d'affûtage »
- b. Pendant l'effort
- c. Après l'effort « L'optimisation de la récupération »

3. *Le mental*

4. *La gestion de course*

5. *La récupération*

6. *Références Bibliographiques*

7. *Qui sommes-nous ?*

INTRODUCTION

« Le trail est une discipline très exigeante et participer à une compétition ne s'improvise pas, a fortiori si l'on n'est pas coureur à pied à la base.

Par conséquent, il est particulièrement important de se préparer avec minutie pour vivre l'évènement dans les meilleures conditions.

Etre bien préparé, rime avec performance personnelle et plaisir, mais aussi avec récupération rapide après l'épreuve.

Etre bien préparé, est enfin synonyme d'optimisation de son capital santé sur le long terme.

Au travers de ce e-book, vous pourrez bénéficier d'une partie de mon expertise pour peaufiner votre préparation.

Bonne lecture, bonne préparation, et bonne course ! »

Jean-Baptiste WIROTH

Docteur en Sciences du Mouvement Humain

Fondateur de WTS – The Coaching Company®



1. LES DETERMINANTS DE LA PERFORMANCE

1.a La Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

La vitesse maximale aérobie est la vitesse associée à la consommation maximale d'oxygène. Si l'équation $VO_{2max} = 3,5 \times VMA$ est une équation juste pour la moyenne des coureurs de bon niveau, elle peut s'avérer fautive pour tous les autres. En effet, la VMA dépend aussi de la technique de course, du gainage et de l'importance des masses mobiles mises en jeu pour produire le mouvement (cuisses, jambes, pieds et bras). En simplifiant, le concept de VO_{2max} peut être assimilé à une chaîne de quatre maillons avec :

- la capacité du cœur à générer un fort débit sanguin,
- la capacité du sang à capter l'oxygène au niveau des poumons,
- la capacité du muscle à capter l'oxygène transporté par les globules rouges,
- la capacité contractile du muscle à produire une force.

Lors d'un effort en accélération progressive, la VMA correspond à la vitesse à partir de laquelle on ne peut plus accélérer. La VMA est susceptible d'être maintenue 7 minutes en théorie, mais en pratique pas plus de 4 à 5 minutes.

Pourquoi développer la VMA ?

Partant du principe que « qui peut le plus, peut le moins », il est important de disposer de la VMA la plus élevée possible, quelle que soit la distance de course. Tout travail à VMA s'accompagne d'un développement de VO_{2max} .

Pour un triathlon, un gain de 5% en VMA suite à un entraînement spécifique se traduira automatiquement par une amélioration de sa vitesse de course d'au moins 5%, soit plusieurs minutes.

Comment développer la VMA ?

On ne développe sa VMA qu'en enchaînant les efforts à une allure proche voire supérieure à sa VMA. A cette vitesse, le travail cardiaque est proche du maximum surtout si les phases de récupération sont courtes et actives. Les exercices les plus courants sont :

- Les exercices musculaires en pliométrie de type saut à la corde (s'il n'y a pas de contre-indications).
- Tous les exercices de gainage visant à améliorer l'auto-grandissement.
- Les entraînements par intervalles courts, de type 30/30 à 110% de VMA.
- Les entraînements par intervalles longs, de type 5 x 2' à 100% de VMA.
- L'entraînement en altitude est un bon moyen de stimuler la production de globules rouges et d'améliorer l'aptitude à oxyder les nutriments (glucose, acides gras...).

L'âge d'or pour développer la VMA et VO_{2max} se situe entre de 12 et 16 ans.

1.b La vitesse spécifique

La vitesse spécifique est la vitesse moyenne soutenue durant la compétition. Elle est directement liée à la Fréquence Cardiaque moyenne observée en compétition. En trail, la vitesse spécifique se situe généralement entre 5 et 8 km/h.

Comment développer sa vitesse spécifique ?

On développe sa vitesse spécifique en s'entraînant à une vitesse légèrement supérieure à la vitesse de course. Pour le trail, le travail le plus pertinent est de rester à la fréquence cible durant des intervalles de 5 à 20 minutes. Pour la récupération prendre 2 à 3 mn ou mieux redescendre à 110 de fréquence cardiaque. Vous le verrez, en trail l'apport d'un cardiofréquence-mètre est aussi intéressant à l'entraînement qu'en compétition.

1.c L'endurance

L'endurance est la capacité à soutenir une vitesse donnée pendant un temps plus ou moins important. En trail, l'endurance dépend de 4 facteurs :

- L'endurance métabolique (la capacité à « brûler » du carburant), et cardiovasculaire.
- L'endurance musculaire.
- L'endurance mentale.

Pourquoi améliorer l'endurance ?

Pour repousser ses limites, meilleure sera l'endurance, plus vous pourrez courir loin et longtemps à un rythme soutenu.

Comment développer l'endurance ?

On ne développe son endurance qu'en faisant des séances longues à allure plus ou moins spécifique. La séance longue (voire très longue) est donc la séance clef pour courir un trail long dans de bonnes conditions.

1.d L'économie

L'économie de déplacement en course à pied est un rapport entre l'énergie dépensée et la distance parcourue. En clair, moins on dépense d'énergie pour parcourir un kilomètre en courant, plus on est économe.

L'économie est fonction de deux facteurs principaux : la technique de course, et le poids corporel. Examinons comment optimiser ces facteurs dans le cadre d'une préparation trail.

Optimiser sa technique de course

En course à pied, l'économie gestuelle dépend en partie de la technique de course.

--> La première règle pour avoir une bonne technique consiste à limiter les oscillations verticales : plus on monte haut à chaque foulée, plus on dépense d'énergie pour lutter contre l'attraction terrestre.

--> La seconde règle consiste à avoir un temps de contact avec le sol le plus bref possible. Pour cela, il est nécessaire d'avoir des appuis fermes lors de l'impact. La capacité à courir en pointe de pied est un atout indéniable. Soyez très progressif si vous souhaitez modifier votre foulée, en particulier si vous êtes en surpoids.

--> La troisième règle consiste à bien remonter le talon vers la fesse lors de la phase de retour de la jambe. Plus le talon est haut, moins il faut d'énergie pour ramener la jambe vers l'avant.

--> La quatrième règle consiste à avoir la bonne amplitude... ni trop longue, ni trop courte.

--> La cinquième règle consiste à savoir lire le terrain pour éviter les appuis fuyants.

Pour le trailer « lambda » il n'est bien entendu pas question de courir « en pointe de pied » ou de « remonter le talon très haut » le jour de la course, car cela demande trop de force et de puissance musculaire. Par contre, le trailer peut travailler ces points à l'entraînement pour optimiser sa technique. Pour cela, il est recommandé de pratiquer régulièrement des éducatifs de course à pied : foulées bondissantes, montées de genoux, talon-fesses, course pieds-nus... etc.

Optimiser son poids corporel

En course à pied, la capacité de performance dépend en partie du poids corporel qui est déplacé, essentiellement parce-que le centre de gravité oscille verticalement à chaque foulée. Tout surpoids coûte en moyenne 4sec /kg/km en marathon. En trail, la perte de vitesse est encore supérieure. Durant la saison de compétition, il est donc souhaitable d'être proche de son poids de forme, poids où sont réalisées les meilleures performances. Or, pour de nombreux coureurs, l'atteinte du poids de forme s'avère être difficile en raison notamment d'erreurs nutritionnelles récurrentes (voir ci-après).

=> Toutes les astuces pour perdre du poids et atteindre son poids de forme sont dans le E-Book «Perte de Poids».

1.e La maîtrise des trajectoires

- Règle n°1 : Courir à pas raccourcis en descente pour limiter les risques de blessures (chevilles, genoux).
- Règle n°2 : Courir si possible, au fond du sentier (comme l'eau le ferait).
- Règle n°3 : Si le chemin présente des obstacles (rochers, troncs d'arbre), mettez le pied juste derrière l'obstacle.
- Règle n°4 : Par temps sec, les dalles rocheuses sont des appuis sûrs pour contrôler votre trajectoire.
- Règle n°5 : Par temps humide, privilégiez la terre ou l'herbe pour contrôler votre trajectoire (évitez les dalles).

2. LA NUTRITION

2.a Nutrition en phase d'affûtage

La phase d'affûtage est la période qui précède les objectifs compétitifs de la saison. C'est une phase particulièrement importante qui doit amener l'athlète à son pic de forme grâce au phénomène de surcompensation.

Au cours de cette phase, l'objectif principal est de maintenir le niveau d'entraînement tout en diminuant fortement le niveau de fatigue. Plus le différentiel est important entre ces 2 paramètres, plus le pic de forme est élevé.

A contrario, il est important d'éviter le surentraînement. Celui-ci est souvent lié à un stress important (travail, famille, entraînement, et événements indésirables). Les cas de réel surentraînement sont assez rares. Ils sont souvent la conséquence d'une combinaison de stress psychologique et physiologique. Néanmoins, si vous ajoutez à cela un manque de sommeil et une nutrition déséquilibrée, vous augmentez très fortement les risques de tomber dans un état de fatigue prononcée avant votre objectif.

Effacer la fatigue

Pour effacer la fatigue générée par plusieurs semaines ou plusieurs mois d'entraînement, il est crucial de mettre en œuvre un certain nombre de procédés de récupération. Certains sont classiques, d'autres plus élaborés.

Les piliers de la récupération sont et seront toujours la nutrition, l'hydratation, et le sommeil. En phase d'affûtage, il est donc fondamental de s'assurer que ces 3 facteurs soient optimisés.

Outre ces aspects strictement liés à la performance, cette logique vaut aussi pour la prévention des blessures, ainsi que pour la santé sur le long terme.

Sur le plan nutritionnel, le régime approprié n'est pas fondamentalement différent du régime habituel des sportifs. Il se distingue toutefois de celui-ci dans le sens où il doit être « hypo-toxique » pour favoriser l'élimination des « toxines » et la survenue d'adaptations physiologiques.

Nutrition pratique

La base de l'équilibre reste la diversité des aliments. Plus les aliments seront variés, plus la densité nutritionnelle sera élevée, ce qui est gage d'apports suffisants en acides aminés essentiels, acides gras essentiels, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Les végétaux (fruits et légumes, frais ou secs) doivent donc être au cœur de l'alimentation quotidienne du sportif en phase d'affûtage.

Un certain nombre d'adaptations nutritionnelles permettent de favoriser l'élimination des toxines en optimisant le fonctionnement de l'organisme. Un tel régime, drainant et hypotoxique, doit être adopté après chaque objectif majeur, mais aussi lors de chaque phase de récupération (après un stage d'entraînement par exemple).

Durant ces périodes, les principales recommandations qui peuvent être formulées sont :

- Faire une cure de probiotique pour optimiser le fonctionnement intestinal (à prendre le matin à jeun).
- S'hydrater avec une eau riche en sulfates (Hépar, Contrex) qui stimule l'élimination rénale et digestive.
- Consommer à volonté des aliments riches en fibres fruits et légumes (frais et secs). Mettre l'accent sur les végétaux de saison en privilégiant les produits issus de l'agriculture raisonnée ou biologique.
- Ne surtout pas supprimer les lipides (huiles végétales, en particulier)
- Limiter la consommation d'aliments acidifiants : alcool, tabac, café, sodas ; viandes, charcuteries, fromages, aliments industriels (biscuits, confiseries).
- Faire une cure d'acides aminés ramifiés (après chaque séance), et d'acides gras essentiels oméga 3 (1 à 3 gélules le soir au dîner).

Les 3 derniers jours

Les objectifs principaux de la ration précédant une compétition ou un entraînement sont les suivants (par ordre d'importance) :

- Aborder l'épreuve avec des réserves énergétiques maximales
- Effacer la fatigue liée à la préparation physique
- Prévenir les troubles digestifs

Jusqu'à récemment, le Régime Dissocié Scandinave (RDS) avait la réputation d'être l'arme

absolue pour constituer des stocks énergétiques maximaux avant une compétition importante. Cette énergie (les glucides), est stockée dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. Ce régime consistait à :

- 1- Effectuer un effort épuisant les stocks de glycogène à j-7
- 2- Adopter une alimentation très pauvre en glucides, mais riche en lipides et en protides de j-7 à j-4 puis consommer des repas hyperglucidiques (10 g de glucides par kg de poids corporel et par jour) de j-3 à j0.

Aujourd'hui de récentes études semblent démontrer que chez un sportif entraîné, l'adoption d'un tel régime est inutile pour constituer un stock optimal de glycogène.

En pratique, on peut conseiller de :

- 1- Conserver ses habitudes alimentaires.
- 2- Opter dès j-4 pour une ration légèrement enrichie en glucides (65 % glucides, 20 % lipides, 15 % protides) à l'issue du dernier entraînement digne de ce nom et ce jusqu'à J-0 : augmenter de 20% la part de féculents à chaque repas (pomme de terre, riz, lentilles, millet, polenta...etc).
- 3- Veiller à assurer une hydratation optimale pendant ces 3 jours : 1 à 2 litres d'eau par jour.
- 4- Limiter les aliments acidifiants (viande rouges, fromages, charcuterie, alcool, sodas), ainsi qu'un apport excessif de fibres (fruits et légumes, légumes secs).
- 5- Orienter l'entraînement de j-3, j-2 et j-1 sur du repos ou de la «récupération active».
6. J-1: Le repas effectué la veille au soir de la compétition sera avant tout léger et composé de glucides à index glycémique bas. Il doit être digeste. Il faudra par conséquent éviter les aliments acides et riches en acides gras saturés (viandes rouges, œufs, fromages gras...), ainsi que les aliments qui contiennent beaucoup de fibres tels que les légumes et les fruits frais. On privilégiera les viandes blanches (poulet, jambon blanc..), les poissons peu gras et les laitages maigres. Inutile de se «gaver» la veille d'une course en pensant augmenter ses réserves énergétiques, il est déjà trop tard.

Hormis pour les épreuves de très longue durée et de basse intensité, le dernier repas avant l'épreuve sera avant tout léger. Il devra être riche en glucides (gâteau énergétique ou repas semi-liquide, par exemple), apporter quelques protéines, et assurer un état d'hydratation optimal. Il est recommandé d'avoir terminé de manger 2 à 3 heures avant le début de l'épreuve.

Par ailleurs, on boira une boisson d'attente, dans les 2 heures qui précèdent le début de l'épreuve. Cette boisson visera à optimiser les apports en glucides à faible index glycémique, notamment dans la phase d'attente pré-marathon.

2.b S'alimenter pendant l'effort

Depuis maintenant 20 ans, de nombreuses études ont montré que la capacité de performance est intimement liée à l'état d'hydratation du sujet. Aussi boire en quantités suffisantes durant l'effort est devenu un aspect essentiel de toute performance. D'autre part, les dernières avancées scientifiques en nutrition de l'exercice ont montré qu'un apport énergétique adapté permettait de retarder l'apparition de la fatigue au cours de l'effort.

En conséquence, les objectifs principaux de la ration d'effort, que ce soit lors d'une compétition ou pour une séance d'entraînement, seront les suivants :

1. Limiter le phénomène de déshydratation pour maintenir le débit cardiaque maximal gage de protection cardiaque et de performance en trail. Un apport en sodium sera une deuxième solution lorsque l'hydratation ne suffira plus (course longue et /ou température élevée).
2. Prévenir l'hypoglycémie et compléter l'apport énergétique.
3. Apporter les vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement musculaire (vit. B, C, E, Na, Mg, Ca, K).

En pratique, que pouvez-vous faire ?

- Pour lutter contre la déshydratation, il est conseillé de consommer un minimum de 0.3 litre de boisson par heure d'effort. En atmosphère chaude, le sportif devra atteindre la consommation de 0.5-0.6 litre, voire 1,5 litre pour les grands gabarits. On boira le plus régulièrement possible des petites quantités en utilisant éventuellement l'alarme de sa montre (5 cl toutes les 5 minutes, par exemple). A l'entraînement le but étant de vous entraîner à boire pour limiter votre perte de poids à moins de 1% du poids corporel.

- Pour apporter un complément d'énergie, il est souhaitable de consommer une boisson riche en glucides. A l'effort, notre organisme ne pouvant pas oxyder plus de 1 gramme de glucides exogènes chaque minute, il sera inutile de consommer plus de 60g de glucides par heure d'effort, sous peine de ralentir l'assimilation au niveau intestinal. Par conséquent, on peut recommander de concentrer sa boisson en glucides à 40g/l s'il fait chaud, et 80 g/l s'il fait froid. Par ailleurs, pour obtenir un taux d'utilisation optimal, la boisson énergétique idéale doit contenir un mélange de glucides rapides (glucose ou dextrose), et de glucides plus lents (maltodextrines).

A noter qu'une boisson glucidique passera plus vite au travers de la membrane digestive, que de l'eau plate : l'hydratation sera donc plus efficace.

La boisson idéale se doit de présenter :

- Des glucides (sucres simples et complexes) : leur ingestion pendant l'effort retarde la diminution des stocks de glycogène et réduit la sensation de difficulté à l'effort.
- Des acides aminés branchés (BCAA) : leur présence en quantité significative contribue à limiter les dommages musculaires, retarder la fatigue mentale, et retarder la diminution des stocks de glycogène.
- De la caféine : les études cliniques menées chez les sportifs montrent que la complémentation en caféine pendant l'effort favorise l'utilisation des glucides apportés pour la production d'énergie, et contribue à l'amélioration des performances.
- Des anti-oxydants (vitamines C et E), ou de la curcumine (extrait du curcuma).
- Des minéraux (sodium, potassium...) qui permettent d'optimiser l'hydratation et de limiter la fréquence des mictions (pauses « pipi »). D'un autre côté, la présence de citrates (magnésium) ou bicarbonates permet de lutter à la fois contre l'acidité musculaire et contre l'acidité des urines qui altèrent les reins lors d'efforts très longs en anurie.
- Des vitamines B1, B2 et B3 qui permettent une synergie d'action des différents composants.

Si votre effort prévu est supérieur à 4h, il peut être intéressant de compléter l'apport énergétique liquide par un apport solide, sous forme de barres énergétiques, fruits ou substituts de repas, mais aussi de privilégier des aliments salés pour limiter les nausées et la saturation induite par les produits sucrés.

L'intérêt de ces aliments solides ou semi-liquides réside dans le fait qu'ils permettent de rompre avec la monotonie des seules boissons et d'éviter une potentielle « fringale ».

2.c Nutrition en phase de récupération

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première arme du sportif. Les deux principaux objectifs de la ration de récupération, sont de réhydrater l'organisme, et de restaurer les réserves énergétiques.

Pour ce faire, il est conseillé de mettre en place le protocole de récupération suivant, après chaque séance « dure » ou compétition :

- o Dès la fin de la séance, il faut boire une boisson de récupération. La consommation de glucides dits « rapides », permet de stimuler la libération d'insuline, hormone qui permet le stockage et l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés en circulation dans le sang. Les bicarbonates contenus dans les eaux gazeuses permettent de compenser l'acidité intra-corporelle par effet tampon.
- o A partir de la seconde demi-heure, il est recommandé de consommer des aliments semi-liquides type yaourt à boire, lesquels sont sources de glucides (pour la restauration des réserves glycogéniques), de protéines (pour les différentes synthèses musculaires,

enzymatiques, hormonales), et de calcium.

o Une heure après la fin de l'effort, avec la réapparition de la sensation de faim, les premiers aliments solides pourront être inclus à la ration : fruits secs, barres céréalières... Dans le cadre d'une course à étape, il est intéressant de noter que les pommes de terre vapeur ont des propriétés très intéressantes (source d'eau et de sucres rapides), répondant ainsi aux spécificités de la ration de récupération.

o Quelques heures après la fin de l'effort, on consommera un repas dit de récupération. Celui-ci comprendra idéalement :

- Soupe

- Crudités + huiles vierges (colza, olive, pépin de raisin, soja...)

- Féculents : pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...etc

- Oeufs (2 ou 3)

- Laitage (yaourt)

o On évitera les aliments acidifiants (alcools, sodas, viandes rouges...) pour ne pas ralentir le processus de récupération.

o Au coucher, on pourra utiliser des acides aminés ramifiés (BCAA), qui compléteront les mesures nutritionnelles précédentes, notamment pour stimuler la synthèse musculaire et soutenir le système immunitaire.

3. LE MENTAL

Dans l'accomplissement de toute performance sportive, un certain nombre de facteurs interviennent de manière plus ou moins importants. Ainsi, le physique, la technique, la tactique, et le mental jouent des rôles prépondérants et complémentaires.

On ne devient un athlète complet que lorsque l'on a optimisé tous ces aspects de la performance : un physique solide, une technique optimale, une expérience tactique, et un moral à toute épreuve.

Une performance n'est envisageable que si l'ensemble de ces paramètres a été optimisé.

Comment développer une attitude mentale qui permet de se dépasser ?

La première règle consiste à se préparer mentalement aux caractéristiques de l'objectif. En effet, vous savez pertinemment qu'il y aura des phases difficiles à gérer durant la course, en particulier si c'est votre premier trail. Il faut donc accepter l'idée que vous allez souffrir physiquement, et probablement aussi douter mentalement. Heureusement les moments difficiles ne durent qu'un temps, et une fois la ligne d'arrivée franchie, le bonheur est assuré ! Le récit même de cette nouvelle épopée quand elle appartiendra au passé sera une source bonheur et de renforcement mental !

Ainsi, en sport comme dans la vie, la roue tourne toujours pour qui sait aller de l'avant, et après la souffrance, il y a presque toujours le bien-être et la joie.

La seconde règle consiste à préparer une stratégie de course personnelle afin de ne pas partir dans l'inconnu et risquer de douter. Pour cela, la reconnaissance du parcours est indispensable. Afin de limiter toutes les incertitudes qui pourraient être source de démobilitation mentale, vous devez donc savoir (avant même le jour J), quel matériel prendre avec vous, où produire votre effort, où récupérer, où s'alimenter... etc. Il est donc important d'avoir une stratégie de course, voire même des sous-objectifs précis pour limiter les moments d'improvisation.

La troisième règle consiste à toujours prendre du plaisir. Le plaisir est une formidable source motivation et la pratique sportive peut être une importante source de plaisir. En course, il faut donc se focaliser sur le plaisir que l'effort procure, sur le plaisir que l'on ressent à évoluer dans un paysage magnifique, sur le plaisir que l'on éprouve à faire quelque chose que l'on aime, et pour les plus performants, sur le plaisir qu'apporte l'atteinte de son objectif personnel.

La quatrième règle consiste à faire preuve d'une détermination sans faille. Vous vous êtes sans doute fixé un objectif ambitieux et vous avez décidé de mettre en œuvre un certain nombre de moyens pour atteindre cet objectif (optimisation de votre entraînement, efforts sur la nutrition, achat de matériel...). Il vous faut donc faire preuve de persévérance et d'abnégation afin de ne pas céder au doute (abandon). Il faut toujours terminer ce que vous avez entrepris. C'est une règle de base, y compris dans la vie de tous les jours.

La dernière règle enfin qui se nourrit des trois sources de motivation précédentes et incite à être humble. L'humilité c'est comme pour tous les sports d'extérieur peu appareillés, accepter les contraintes proposées par dame nature. Considérez que toute énergie à se battre contre les éléments extérieurs devient une fuite de votre force morale. Pour stopper l'hémorragie il vous faut donc reprendre certains préceptes bouddhistes et accepter l'inconstance. C'est le courant de pensée que l'on retrouve souvent chez nos meilleurs traileurs.

Prévoir, prévenir, maîtriser les défaillances et en rire c'est cela la religion trail !

Comment gérer le stress avant une compétition ?

Sport de compétition rime obligatoirement avec stress. Cependant, un excès de stress peut amener le sportif à perdre ses moyens physiques. Aussi, il est absolument nécessaire d'apprendre à le gérer. Cela passe notamment par des techniques de relaxation (exercices de respiration, sophrologie...etc).

Très simplement, si vous sentez le stress vous envahir, essayez de vous isoler, adoptez une position propice à la détente (allongé, par exemple), faites le vide mentalement, et concentrez-vous sur votre respiration. Celle-ci doit être abdominale, ample, et régu-



lière. La phase d'expiration doit être lente et maximale (vider ses poumons). Une fois que vous êtes apaisé, focalisez votre attention sur des aspects positifs et rassurants. Il faut dédramatiser l'importance de l'évènement au regard de votre vie.

Durant la course, il faut :

1. Gérer les moments difficiles

Une fois en course, il y aura inmanquablement des moments difficiles, voire très difficiles. Il existe plusieurs méthodes pour gérer ces périodes: la première consiste à mettre le cerveau sur « veille ». Cela consiste à faire le vide pour passer le moment difficile, mais aussi à reprendre la main pour mettre en place des contremesures adaptées si besoin. Durant ces moments-là, vous pouvez focaliser votre attention sur des choses simples, comme la régularité de votre souffle ou de votre foulée, la fluidité de votre geste...etc. La seconde méthode, qui peut être complémentaire à la première, consiste à se changer les idées, en se concentrant sur des choses agréables: la beauté des paysages, toutes les personnes qui vous soutiennent dans votre projet (famille, amis)...etc.

2. Rester positif

Durant la course, il est tout aussi important de rester positif et de s'interdire toute pensée négative du type « qu'est-ce que je fais là ? », ou bien « je n'avance pas, je suis un nul... ». Si de telles pensées devaient venir à votre esprit, calmez-vous.

Etre positif, calme, et serein, est la base de toute performance. En effet, les idées négatives vont à terme peser sur votre corps et renforcer l'impression de mal être. Il faut donc évacuer très rapidement les pensées négatives et focaliser son attention sur des choses simples et positives : « je suis heureux d'être là aujourd'hui », « quelle chance j'ai de participer à cet évènement »...etc.

3. Accepter la douleur

Pour réaliser une performance, il faut aussi apprendre à accepter la douleur. En effet, l'effort physique de compétition est toujours associé à des phénomènes douloureux qui obligent votre corps à temporiser, ou à ralentir. Il faut donc apprendre à accepter la douleur pour mieux repousser le seuil de souffrance. Si vous arrivez à cela, vous doublerez beaucoup de concurrents en fin de course !

4. Puiser de la force dans ceux qui vous sont chers

La compétition est un combat contre vous-même et contre les autres. Or pour être fort au combat, il faut beaucoup d'énergie. L'énergie mentale que vos proches (vivants ou décédés) peuvent vous apporter est immense. Il faut savoir utiliser cette énergie pour réussir.

5. Etre confiant

Si la course devient vraiment pénible, il faut être conscient du fait que votre vie continue et qu'à toute situation négative, succède une situation positive. Garder cela à l'es-

prit vous permet de relever tous les défis.

6. Etre patient

Pour terminer, il faut savoir être patient en course. Le temps n'est pas linéaire quand vous êtes en compétition. Parfois, de grandes périodes de temps semblent passer très vite. Puis, certains moments vous paraissent durer une éternité. Or, le temps ralentit quand vous perdez patience, et la compétition vous semble interminable. Tâchez donc d'assumer ce que vous faites et dites-vous que vous êtes l'unique responsable de la situation, personne n'a décidé à votre place de participer à la course !

Comment gérer l'éventuel échec après une compétition ?

Malgré tout ce que vous avez mis en œuvre pour atteindre votre objectif, il peut arriver que le résultat soit très en dessous de vos espérances. L'échec fait obligatoirement partie du jeu. Il faut donc apprendre à gérer l'échec. La gestion de l'échec passe notamment par l'analyse du résultat afin de comprendre pourquoi il y a eu échec. Est-ce dû à la préparation physique, à une erreur de matériel, à la malchance...etc. ?

Cette analyse est indispensable pour donner une dimension positive à un événement a priori négatif. En effet, on dit souvent que l'on apprend plus de ses échecs que de ses victoires. C'est vrai, l'échec contribue fortement au développement de l'expérience, ce qui est moins vrai pour les victoires.

Conclusion

Un athlète complet se sert donc aussi bien de son physique que de son mental, pour atteindre ses objectifs.

Préparer et renforcer son mental, doit donc être un aspect incontournable de toute préparation en vue d'une compétition, sans quoi la probabilité de contre-performance est beaucoup plus importante.

4. LA GESTION DE COURSE

Le jour du trail, il est fondamental d'avoir une bonne gestion de course car cela conditionne grandement la performance !

L'échauffement

Inutile de s'échauffer longuement en vue d'un trail car l'effort produit durant l'échauffement pourrait vous pénaliser en fin de course. A l'opposé, il est tout de même déconseillé de partir «à froid». La meilleure stratégie est donc la suivante :

- 3h avant le départ, effectuez un réveil musculaire à jeun en faisant soit 15min de vélo d'intérieur, soit 15min de marche rapide, ou un mélange des 2. A l'issue de ce réveil musculaire prenez une douche bien chaude, puis votre petit déjeuner.
- 15min avant d'entrer dans le sas de départ, faites 15min de footing léger, puis quelques étirements actifs.

L'allure de course

Plus le trail est long, plus il est capital de partir à un rythme bas la première heure dans la mesure où le tracé permettra de doubler dans le futur. La principale erreur est de se mettre en survitesse dans les premiers kilomètres.

Sur le plan cardiaque, la bonne allure de course durant la première heure se traduit par une FC toujours inférieure à 80% de FCmax.

Sur le plan des sensations, elle se traduit par une aisance respiratoire (pas d'hyperventilation) permettant de parler en permanence.

Le Mur

Tous les trailers heurtent un jour ou l'autre le fameux « mur » qui se traduit par une baisse incontrôlée de la vitesse de course et par « un passage à vide » plus ou moins marqué.

Le mur survient généralement à partir de 2h de course. Il dépend principalement de la vitesse de course qui a été adoptée dès le départ. Plus la première heure aura été parcourue rapidement, plus la probabilité de heurter le mur violemment est forte.

Pour éviter ce phénomène, il est donc recommandé de partir sur un rythme « tranquille », et surtout d'avoir la sagesse de ralentir si la dérive cardiaque est trop rapide (FC qui monte inexorablement), ou si les sensations traduisent un effort trop intense.

5. LA RECUPERATION POST-COMPETITION

Examinons les méthodes permettant d'accélérer le processus de récupération après une compétition éprouvante.

L'organisme a subi un stress physique et mental qui peut être maximal. Ce stress induit une perturbation de l'équilibre interne de notre corps (ce que les physiologistes appellent l'homéostasie), qui est essentiellement fonction de la nature de l'effort fourni. Durant la phase post-effort, l'organisme met en place un certain nombre de processus visant à compenser les perturbations et à rétablir un fonctionnement physiologique normal. Bien entendu, le temps nécessaire pour obtenir une récupération complète est plus long après un effort de longue durée (où les perturbations sont beaucoup plus profondes). Par ailleurs, le niveau d'entraînement influe grandement sur la capacité de récupération d'un sportif.

Faciliter la récupération par la nutrition

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première arme du sportif. Les deux principaux objectifs de la ration de récupération sont d'une part, de réhydrater l'organisme, et d'autre part, de restaurer les réserves énergétiques.

Un protocole complet est présenté au point 2.c

Autres méthodes pour accélérer la récupération

En complément de ces aspects nutritionnels, un ensemble de procédures permettent aussi d'accélérer la vitesse de récupération, notamment en drainant les toxines produites par le muscle durant l'effort, et en baissant le niveau d'activation du système neuro-musculaire. Parmi les techniques les plus efficaces, on retrouvera :

- Les étirements : on s'attachera à étirer, de manière passive, l'ensemble des groupes musculaires sollicités pendant l'effort (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, fessiers, lombaires, triceps...).
- Le « décrassage » : quelques heures après la fin de l'effort, un exercice de 10 à 15 minutes à une intensité très légère (50-60% de la fréquence cardiaque maximale) permettra de drainer les toxines produites par les groupes musculaires sollicités pendant la compétition vers les organes de « traitement » (reins, foie...). On privilégiera un exercice différent de celui réalisé en compétition. Ainsi, si vous avez fait une compétition, le simple fait d'aller marcher remplira cet objectif de décrassage.
- La relaxation : suite aux étirements, on pourra réaliser une séance de relaxation, allongé sur le dos sur le sol, en veillant à respirer avec le ventre.
- Le massage : c'est une technique très appréciée des sportifs, parfois au détriment des autres. Le massage sera d'autant plus efficace si vous n'êtes pas en phase de digestion. Si votre « masseur » n'est pas expert, contentez vous de massages légers. Le massage sera plus agréable si la peau est lubrifiée (huile à l'arnica...etc).
- L'électrostimulation : tous les électrostimulateurs proposent des programmes de récupération active relativement efficace. Il faut cependant veiller à ne pas utiliser des intensités trop élevées car votre muscle doit avant tout se reposer. Par ailleurs, les programmes de capillarisation sont très utilisés par les kinésithérapeutes. Aussi, songez à faire de même !
- L'hydrothérapie : c'est une technique de plus en plus utilisée à haut-niveau. Elle consiste à alterner des bains très chauds et très froids. Le froid entraîne une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins) et diminue les processus inflammatoires. Le chaud entraîne une vasodilatation. L'effet conjugué du chaud et du froid permet un drainage veineux important. En s'inspirant de cette méthode, on peut conseiller aux sportifs de profiter de la douche pour asperger les muscles des jambes en alternant eau très chaude et eau très froide. L'eau froide a l'avantage d'éviter un certain « ramollissement » musculaire, et permet donc d'être en pleine forme le lendemain.
- Enfin, il ne faut pas oublier le sommeil, qui va permettre à l'organisme de concentrer son action sur le rétablissement de l'homéostasie, en particulier sur le plan neuro-musculaire. Par conséquent, il est fondamental de se coucher tôt afin de dormir en quantité suffisante.

Ces différentes techniques pourront être utilisées en synergie. Cependant, la vitesse de votre récupération ne sera pas forcément proportionnelle au temps passé à les appliquer. Bien que l'individualisation du processus de récupération soit essentielle, on peut suggérer de faire des étirements dans l'heure qui suit la fin de l'épreuve, un peu

d'hydrothérapie sous la douche avant le massage, puis quelques minutes de relaxation après le dîner et avant de se coucher.

6. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Riché D. Guide nutritionnel des sports d'endurance, 2e édition. Vigot (1998).
- Rippol H. Le mental des Champions. Comprendre la réussite sportive. Editions Payot. Paris.
- Wilmore JH et Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. Human kinetics.
- Durand F. Physiologie des sports d'endurance en montagne. De boeck

7. QUI SOMMES-NOUS ?

«Expertise et Proximité»

C'est toute la philosophie de WTS - *The Coaching Company* qui est résumée en 2 mots !

Créée en 2002 par Jean-Baptiste Wiroth, WTS se positionne depuis ses débuts, comme le leader dans le coaching des sportifs d'endurance, notamment grâce à une structuration en réseau et à une méthodologie d'entraînement innovante.

Basée à Nice, la société WTS compte 2 salariés et un réseau de 20 coachs experts à même de répondre à tous les besoins des sportifs, qu'ils évoluent à haut niveau comme au niveau le plus amateur (débutant).

Le but de WTS est que chaque sportif puisse trouver à proximité de chez lui un expert de la préparation sportive.

Lorsqu'une collaboration se met en place entre un sportif et un coach WTS, l'objectif est d'aider le sportif à progresser régulièrement, et surtout à être dans une forme optimale le jour J !

Plus d'informations sur les services WTS sur www.wts.fr, ou sur facebook : facebook.com/WTSTheCoachingCompany



Passez un cap, offrez-vous un coach !