

## Objectif : Travailler son endurance tout terrain

Faire du trail, c'est accepter de courir sur tous les terrains, toutes les surfaces, tous types de pentes. Cette diversité dans la trace, c'est ce que nous aimons, c'est ce que nous voulons mais c'est aussi ce qui rend le trail running épuisant. Cela rend aussi la pratique compliquée puisque nous naviguons sans cesse entre des éléments de l'environnement à appréhender et une absence tangible de repère pour savoir si nous sommes à la bonne allure.

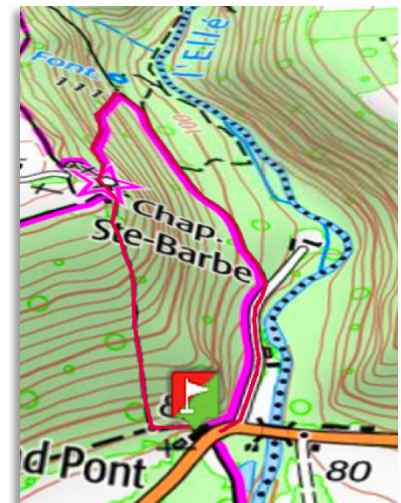
**Et cette bonne allure c'est quoi au juste ?** C'est celle qui vous fait avancer dans l'instant, sans compromettre votre efficacité 100m, 1 kilomètre, 10 kilomètres plus loin... C'est celle qui vous amène au bout de votre parcours en ayant gardé de la maîtrise le plus longtemps possible.

## Proposition de séance

Sur cette boucle de 1.5 km autour de la Chapelle Sainte Barbe, je vous propose un jeu. Je vous propose d'enchaîner un ensemble de difficultés, concentrées sur une boucle réduite. Vous allez d'abord devoir monter le chemin des biquettes avec une pente très prononcée mais irrégulière. Puis, tout de suite, là haut, vous franchissez les escaliers autour de la chapelle, pour vous engager enfin dans la descente, avec une première partie sur des dalles en granit, qui rend l'exercice compliqué... surtout par temps humide ;-)

Faire, une fois, cette boucle, est à la portée de tous les runners que nous sommes. Nous aurions même pu vous challenger sur un classement du meilleur tour... mais vous n'auriez rien appris d'intéressant pour votre pratique future !

Alors je vous propose un jeu où vous allez devoir acquérir 3 compétences. En tant qu'entraîneur, j'estime que l'absence d'une compétence à la fin de la séance, vous expose à des futures déboires sur vos prochaines courses.



## Compétence 1 - Se fixer un volume de séance et le réaliser

Je vous demande donc d'enchaîner cette boucle plusieurs fois. Vous allez passer un contrat avec vous-même pour ce nombre de tours. Je vous donne toutefois un tableau indicatif, en fonction de votre niveau de pratique et de vos futures échéances sportives.

Débutant ou pratiquant des distances courtes (<15km)	=> de 2 à 4 tours
Pratiquant de course nature/trail court	=> de 5 à 8 tours
Pratiquant de trail et d'ultra trail	=> De 8 à 12 tours

Ce contrat, une fois fixé est non négociable. Vous devez réussir le volume quelque soit les conditions qui se présentent à vous et quelque soit votre forme du jour, quelque soit la météo. L'idée, à travers cette compétence, est de vous inviter à vous mettre au diapason du terrain et de l'effort demandé. L'erreur la plus classique est de faire cette séance en projetant ses désirs, ses attentes, ou encore en se comparant mais sans tenir compte du terrain... qui sera sans pitié !

## Compétence 2 – Être régulier au fil des tours

Finir est une belle chose mais y mettre de la manière, c'est encore mieux ! **La seconde compétence à acquérir sera d'être, à minima, régulier au fil des tours.** Si vous réalisez par exemple le premier tour en 10', la compétence n°2 sera acquise si vous réussissez l'ensemble des tours suivants à 10' ou moins de 10'.

Pour réussir cette compétence, vous pouvez prendre des repères. Soit faire des temps de passage intermédiaire sur la boucle, qui vous permettront de ralentir ou d'accélérer pour être dans le timing, soit faire un contrôle de votre montée au cardio fréquence-mètre pour ne pas trop forcer notamment dans la montée. Ce dernier repère est intéressant car il sera transférable sur d'autres terrains, sur d'autres montées. L'absence de régularité est souvent dû à un engagement de départ trop fort. Cela vous expose à finir tous vos trails en mode dégradé, en subissant. Il y a mieux à faire !

## Compétence 3 – Réussir sa séance au feeling

À force de faire cette boucle autour de la Chapelle, vous allez devenir compétent, spécialiste... de la boucle de La Chapelle ! Mais êtes-vous en mesure de transférer l'ensemble de ces compétences sur un autre site, dans des conditions différentes ? Pour réussir cela, il va falloir inscrire dans votre corps, votre esprit, un ensemble de sensations, de repères qui seront vos garde-fous pour réussir ailleurs. **La compétence n°3 sera donc de réussir les compétences 1 et 2 mais sans aucun autre outil que votre feeling, votre ressenti.** Vous pouvez chronométrer chacun de vos tours, mettre votre ceinture cardio mais vous ne regarderez et débriefferez l'ensemble des données qu'une fois la séance terminée. **Je vous demande simplement de faire une séance en pleine conscience.** Ressentir et faire le lien entre ce que vous percevez et ce qui se passe réellement sur le terrain.

Alors j'entends déjà des questions... Je dois courir ou marcher ? Je prends les bâtons ou pas ? Il n'y a pas une loi sur cette boucle. Il y a juste une commande à réaliser, tous les moyens sont possibles. Créez VOTRE style, testez, affinez !

Vous allez devoir de toute façon revenir souvent ici, comme je l'ai fait ces nombreuses années. Ce sera le meilleur moyen pour voir non seulement votre progression physique mais surtout votre progression dans la maîtrise.

*Bon run !*

### Le p'tit bonus du Coach !

*L'idée de cette boucle, est de **créer l'équilibre dans le déséquilibre**. L'équilibre c'est ce que vous essayez de tenir en gérant votre effort. Le déséquilibre c'est ce que le terrain vous impose et vous fait subir.*

*Puisque nous sommes joueurs, nous vous proposons de rajouter encore un peu plus de déséquilibre et mettre à chaque début de boucle, un exercice de renforcement au pied du chemin, en effectuant 1' de chaise...*

