

Réussir son trail, que savoir ? par Jean Claude Le Cornec

Contrairement aux courses sur route où votre vitesse de course ou encore vos pulsations cardiaques (pour ceux qui utilisent le cardiofréquencemètre) vous renseignent en permanence pour ne pas franchir la zone rouge, sur un trail seules **vos sensations définiront votre allure**. Toutefois, comme sur la route, le cardiofréquencemètre peut être aussi utile.

Priorité aux sensations

Bien **interpréter vos sensations à son importance**. Pour cela lors de vos entraînements, il est judicieux de bien noter vos sensations et vos ressentis lors de vos séances. Quelque soit la séance, quelle soit de type aérobie, anaérobie ou de travail spécifique de VMA, ces sensations peuvent être différentes. L'échelle des difficultés que l'on peut classer comme facile, moyenne ou dure ou très dure sera naturellement différentes également.



Photo Laurence Tange

Pour les trails à fortes difficultés où souvent la marche rapide remplace la course devenant impossible, l'entraînement spécifique est primordial. Plus le parcours deviendra accidenté ou la montée prendra des pourcentages élevés, plus la vitesse d'avancement diminuera.

Suivant votre situation géographique, reproduire à l'entraînement ce que vous allez rencontrer en

compétition n'est parfois pas possible (surtout pour les citadins). Toutefois, il faudra essayer de trouver le parcours le plus approchant possible, quitte à y ajouter des difficultés supplémentaires, telles que le franchissement de troncs d'arbres qui jonchent parfois le sol dans les forêts ; monter, descendre les bas-cotés des chemins...ou des escaliers : en clair se « confectionner » un parcours du combattant. C'est sur ce type de « parcours du combattant » que vous pourrez vous jauger, appréhender les obstacles, faire face à la douleur quand la difficulté est importante et renforcer votre mental pour y faire face... Face aux difficultés (topographie du terrain, obstacles) rencontrées à l'entraînement, il faudra aussi avoir une intelligence de course pour gérer votre effort et votre allure qu'il faudra ensuite reproduire en compétition.

Rien ne remplace les séances de développement aérobie



Les séances spécifiques évoquées dans le chapitre précédent ne remplaceront en aucun cas les autres séances traditionnelles à développement aérobie, mais viendront en complémentarité. De plus, nous ne le répéterons jamais assez : le travail de VMA reste important en trail. Toutes les allures utiles en compétition sont en liaison étroite avec la VMA ; on peut même dire qu'elles y sont corrélées. De nombreux tests en laboratoire ou de terrains ont maintes fois démontrés l'influence de la VMA sur le résultat final.

VMA et VO2max

Le fonctionnement du corps humain est très complexe. Il est régi par différents systèmes (respiratoire, cardiovasculaire, nerveux, musculaire et mental). Lors de l'effort physique, ces derniers sont davantage sollicités. Mais le corps humain ne se résume pas à ces systèmes (voir article d'Amandine Le Cornec-Boutineau-[COMMENT FONCTIONNE MON CORPS DURANT L'EFFORT, connaitre l'ABC ?](#)), dans cet article, on abordera seulement le travail de VMA.

Photo : Laurence Tange

La vitesse maximale aérobie (VMA ou VAM) ou la puissance maximale aérobie (PMA) est la vitesse limite atteinte à VO2 max. Elle permet d'augmenter votre débit d'oxygène, susceptible d'être utilisée

par le muscle. En résumé, elle vous permet de soutenir un effort de haute intensité pendant de longues durées. Elle résulte de l'interaction de trois facteurs :

1/ de VO2 max (qui dépend en partie des caractéristiques génétiques)

2/ du coût énergétique appelé également rendement de locomotion c'est - à- dire de l'efficacité de course (plus votre foulée sera fluide, moins vous utiliserez d'énergie, soit une économie de course)

3/ de la motivation (dont vous aurez besoin lors des entraînements quand vous n'êtes pas dans votre état maximal, ou quand il pleut, il fait froid etc....et lors des tests d'évaluation de la VMA).

En général, un bon développement de la VMA est obtenu après 8 à 10 semaines avec trois séances hebdomadaires, 6 à 7 semaines avec 4 séances hebdomadaires, et 5 à 6 semaines avec 6 séances hebdomadaires. Ceci signifie que si vous avez développé vos capacités foncières (soit l'endurance aérobie), vous devriez atteindre votre potentiel maximum à partir de 7 à 10 semaines d'entraînements.

Au cours de votre préparation, votre VMA ne pourra que s'améliorer, d'où la nécessité de réévaluer régulièrement tous les temps de passage sur les différentes distances programmées (200-300-400-500-600m etc....) (Voir article : [POURQUOI ENTENDONS-NOUS SOUVENT PARLER DE VMA CHEZ LES COUREURS DE FOND ? par Amandine et Jean Claude Le Cornec](#))

Cependant, il est bon de savoir que pour la développer et optimiser son développement, il est préférable de courir à des allures proches, égales ou sensiblement supérieures à votre VMA évaluée.

Suivant la distance du trail, (trail court et moyen - moins de 42 km), la vitesse de course se situera entre 70 % et 80% de la VMA pour un coureur confirmé. Sur un trail comportant de fortes difficultés, ce pourcentage peut être réduit de 10 à 20 %. En rappel, pour ce même coureur confirmé, son allure de course sur un marathon (42,195km) est de 85% de sa VMA. Mais, même si vous ne pouvez extrapoler ce pourcentage de course avec exactitude et ce, contrairement au marathon, sachez que plus votre VMA sera élevée, plus vous serez en capacité de maintenir des vitesses élevées en compétition.



VMA ou VO2max ?

Il est important, pour éviter des amalgames de bien différencier ces deux termes.

La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) correspondant à la vitesse dont la dépense énergétique atteint la consommation d'oxygène maximale

La ou le VO2max correspond à la consommation maximale en oxygène utilisée par les muscles d'un

athlète en une minute pour produire de l'énergie.

A VO2max égale, deux coureurs peuvent avoir des VMA différentes et des vitesses de courses en compétition également différentes. Ceci s'explique tout simplement par un coût énergétique différent.

Jessica Pardin, spécialiste française du KV (Kilomètre vertical)

A vitesse égale, un coureur peut donc dépenser plus d'énergie que l'autre. L'économie de course et le relâchement deviennent des paramètres importants en compétition.

L'important, c'est surtout de savoir à quel pourcentage de ce maximum de VMA, le coureur pourra tenir sur une distance déterminée, d'où la nécessité de bien cerner vos sensations à l'entraînement



Jean Claude LE CORNEC

Membre du bureau directeur de l'AEIFA

Organisateur de l'Ultra Trail d'Angkor

sdpo@sdpo.com

www.ultratrail-angkor.com