

## Comment bien préparer le Trail de l'Apocalypse ?

Article écrit par Sylvain Cesbron, entraîneur professionnel, fondateur de [courir-comme-un-pro.fr](http://courir-comme-un-pro.fr)

Dans le paysage des épreuves de course à pied, les trails urbains ont une place particulière. Ils peuvent être aussi variés que nos villes sont différentes les unes des autres, et souvent surprenant en termes de difficultés. Il ne faut donc pas négliger de s'y préparer spécifiquement, que ce soit pour performer, ou pour terminer avec le sourire et sans dommages physiques.



### Les exigences du trail de l'apocalypse

Les coureurs qui ont participé aux 9 premières éditions de Tout Angers Bouge le savent : le centre ville d'Angers recèle de nombreuses difficultés, jamais très longues, mais toujours « coupe jarret ». Côtes, escaliers en pagaille, pavés et relances en tous genres : il faut être capable de changer de rythme et d'adapter sa foulée. Et cette année encore, ce même centre ville sera mis à l'honneur à l'occasion de cette nouvelle édition du trail de l'Apocalypse !

Alors voici quelques conseils utiles pour orienter votre préparation.

### Développez vos qualités musculaires

Pour affronter côtes et escaliers, il n'y a pas de meilleure solution que de les intégrer à votre plan d'entraînement.

#### 1- Le travail dans les escaliers

L'allée René Bazin, la Montée Saint Maurice, la cité, le Quai Ligny : vous devez mettre les escaliers à votre programme d'entraînement !

Toutefois, il serait risqué de dédier des séances entières à ce type de travail.

Préférez des petites séquences de 10 à 15 minutes à la fin de l'échauffement d'une séance de fractionné, ou à la fin d'un footing.

#### 2- La séance de côtes

Le centre ville sera sillonné de haut en bas, offrant aux athlètes 3 longues montées, avec des pentes de 8 à 12% : la rue du Mail, la rue de la Roë, et la rue Plantagenet.

Il peut donc être avantageux de faire vos séances de développement de la VMA en côte, en vous organisant pour garder une récupération suffisamment courte et active.

#### 3- La sortie spécifique « trail urbain »

Enfin, ne faites pas l'impasse sur la sortie longue de minimum 10-12 km dans laquelle vous allez intégrer des séquences de 6 à 10 minutes à l'allure de compétition, sur des passages d'escaliers et de côtes, tant à la montée qu'à la descente !

Ajoutons que tout travail de chaise et de gainage sera grandement profitable pour augmenter votre efficacité en montée / descente, et pour protéger votre dos et vos articulations !

### Développez vos qualités cardio-vasculaires



Entre un 10 km officiel propice à la performance, et un 10 km de trail urbain, la demande sur le système cardio-vasculaire est très différente. Sur le plat, il faut maintenir un niveau élevé d'intensité, et le plus stable possible (aux alentours de 90-95% de Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)). Alors que sur le trail de l'Apocalypse, vous devrez alterner entre les passages de difficultés où la sollicitation approchera 95 à 100% de FCM, avec des périodes de récupération où vous laisserez redescendre votre fréquence cardiaque en dessous de 80% de FCM.

Prévoyez donc chaque semaine une séance à haute intensité du type :

- Interval Training (répétitions de sprints)
- Fartlek en nature ou en ville (jeux d'allures en terrain varié)
- intermittent sur plat ou en côtes (30 sec / 30 sec ; 1 min / 1 min ; etc.)

### Entretenez vos qualités de coureur !

Enfin, ne perdez pas de vue que les difficultés ne représentent qu'un gros tiers du parcours ! Pour le reste, il faudra faire parler vos qualités de coureur !

Donc continuez à bien développer votre capacité à maintenir des intensités autour de 85% de V.M.A. (environ 90% de FCM)

- Fractionné à allure course (6 x 1 km à 88% de VMA)
- Séance au « seuil 2 » (2 x 12 min à 82% de VMA)

### Exemples de plans d'entraînement pour les 8 dernières semaines



#### 2 séances par semaine

##### SEANCE 1

Échauffement 20 à 30 min en Endurance Fondamentale (E.F.)

Travail intermittent en côtes :

10 à 16 x 30 sec. à très haute intensité en côte (ou escaliers) –  
45 sec. de récupération (à la descente)

+ 5 à 10 min de retour au calme

+ 10 à 15 min de gainage

##### SEANCE 2

Sortie 1h00 avec :

> 30 min en Endurance Fondamentale (ville ou nature)

> 2 x 6 min à haute intensité dans un environnement urbain / escaliers (récupération 3 min de footing sur le plat)

> 15 min de retour au calme

### **3 séances par semaine**

#### SEANCE 1

- > Échauffement 20 à 30 min en E.F.
- > Travail intermittent en montée + descente ou descente + montée :  
8 à 12 x 1 min à très haute intensité – 1min de récupération (sur le plat en haut ou en bas)
- > 5 à 10 min de retour au calme

#### SEANCE 2

- Footing 50 min en E.F.
- + 10 à 15 min de gainage

#### SEANCE 3

- Sortie 1h10 avec :
- > 40 min en E.F. (ville ou nature)
- > 2 x 8 min à haute intensité dans un environnement urbain / escaliers (récupération 4 min de footing sur le plat)
- > 10 min de retour au calme

### **4 séances par semaine**

#### SEANCE 1

- > Échauffement 25 min en E.F.
- > Travail intermittent en montée + descente, ou descente + montée :  
8 à 12 x 45 sec. à très haute intensité – 1min de récupération (sur le plat en haut ou en bas)
- > 5 à 10 min de retour au calme

#### SEANCE 2

- > Échauffement 20 en E.F.
- > Travail dans les escaliers : 8 à 10 montée de 15 secondes à allures variées
- > Travail fractionné sur le plat :  
3 x 1 km + 1 x 2 km à intensité de course – 2 min de récupération
- > 5 à 10 min de retour au calme

#### SEANCE 3

- > Footing 40 min en E.F.
- > 10 à 15 min de gainage

#### SEANCE 4

- Sortie 1h15 avec :
- > 40 min en E.F. (ville ou nature)
- > 2 x 10 min à haute intensité dans un environnement urbain / escaliers (récupération 5 min de footing sur le plat)
- > 10 min de retour au calme

Besoin de vous faire accompagner dans votre préparation, pour un trail, un marathon ?  
Contactez Sylvain en cliquant ici >> [page Nolio de Sylvain Cesbron](#)



Sylvain est formateur d'entraîneurs, enseignant STAPS et entraîneur professionnel depuis plus de 20 ans. Il accompagne la progression de tous les coureurs, des moins expérimentés au plus haut niveau.

*Bon Trail !*