



## PRÉPARATION AU CANITRAIL

Le but de ce petit topo n'est pas de vous donner un plan d'entraînement type sur X semaines, ne vous connaissant pas, ne connaissant pas votre mode de vie, niveau et capacité d'entraînement et dans le cas précis votre toutou, il serait malvenu de donner un plan figé qui ne correspondrait que peu aux attentes espérées.

En revanche, il est toujours possible de vous donner des billes afin que vous puissiez au mieux aller jouer avec.

La première des erreurs à éviter lorsque l'on change de distance c'est le surentraînement. Certes passer de 5km à 17km, voire plus en compétition, peut vous donner comme idée de faire un plus gros volume. Il faut savoir que passer 2h en course à pied, les effets physiologiques sont minimes. Oui mais je vous vois venir et l'aspect psychologique alors ? Il n'est certes pas à négliger mais sachez que, sur une base acquise de foncier, le qualitatif primera toujours dans la réalisation d'un objectif.

Bon il y a évidemment pas mal de chose à changer si vous avez décidé, une fois la saison de Canicross terminée, de vous lancer dans le Canitrail.

Tout premièrement : **le dénivelé**, et oui dans un sens comme dans l'autre il ne faudra pas le négliger. Pourquoi dis-je dans les deux sens d'ailleurs ? Vous avez 30 secondes pour répondre... Tic-Tac... Tic-Tac... Tout simplement car la phase de descente en Canitrail n'est pas à négliger. Certes le parcours par rapport à des trails conventionnel ne comportera pas forcément de longues descentes bien raides (je parle ne connaissant pas le parcours à ce jour) mais quoiqu'il en soit, l'effet survitesse si vous ne maîtrisez pas le « derrière » avec votre binôme, transformera la moindre descente de 10% en gros raidard, d'un point de vu physiologique j'entends bien.

Deuxième point : **la distance**, on n'aborde pas un 5km typé autoroute vendéenne (je prends la Vendée en exemple pour son absence de dénivelé, ne vous vexez pas les Vendéens) comme un 17km bien vallonné. Première raison le temps que l'on va passer dessus qui diffère un chouïa et va engendrer beaucoup plus de chocs, mais également l'accès à des filières bien différentes.

Enfin un point que l'on a tendance à négliger tout simplement par manque d'habitude : **l'alimentation et l'hydratation**. On ne gère pas 20 ou 30 minutes d'efforts à pleine balle comme 1h30 à allure plus modérée mais soutenue.

Avant même de vous donner des exemples de programmation voici les points à ne pas oublier :

- **Alimentation** : la première des choses à faire c'est de la tester, donc sur chacune de vos sorties « longues » pensez à emporter de quoi vous sustenter de manière déjà à bien voir si l'assimilation de vos choix est bonne. A titre personnel et par expérience une compote et quelques fruits secs (amandes, noisettes...) sur ce type de formats sont suffisants, à vous de voir si ça vous convient. Grosso modo toutes les 30 minutes essayez de manger un petit morceau afin d'éviter les premiers signes d'une hypoglycémie qui une fois établie ne partira pas comme ça. Toujours sur l'alimentation établissez toujours avant la sortie « longue » un protocole « petit déjeuner » déjà vous verrez ce qui vous convient le mieux mais également ça vous permettra le jour J d'éviter certains troubles gastriques.
- **L'hydratation** : là aussi sur ces fameuses sorties « longues » établissez un protocole, une ou plusieurs gorgées toutes les 10 à 15 minutes afin de prévenir de la déshydratation. Et n'oubliez pas ce n'est pas parce qu'il fait froid que le corps en plein effort n'a pas besoin d'eau.

Voilà pour les aspects pratiques. Maintenant vous allez me demander, ou pas, quand est ce qu'on la commence cette prépa ? Si vous avez maintenu un entraînement régulier tout au long de l'année et stabilisé un minimum de foncier je dirai 12 semaines avant. Si vous avez passé l'été sur le dancefloor des Caves du Roy à St Trop on parlera de 16 semaines, les 4 premières semaines dans ce cas seront une alternance de footings plus ou moins vallonnés de PPG et de VMA longues.

Si l'on part sur une base de 4 séances par semaine ça donne quoi ? Oups... Je parle de 4 séances par semaine mais est ce bon ? Pas forcément, en tout premier jugez votre vie quotidienne, si ces 4 séances sont dures à caser inutile de se mettre dans le rouge pour les réaliser. Ne perdez jamais de vue que le repos vous sert à capitaliser les séances, donc si en semaine c'est 10h de boulot par jour plus les enfants à gérer, les sorties des toutous, etc... 3 séances suffiront amplement.

De la semaine 1 à la semaine 11 voilà ce que l'on peut alterner pour un rendu optimal le jour J :

- S1 : PPG (une séance basée sur des éducatifs de l'athlétisme mais également sur des renforcements) n'hésitez pas à mettre l'accent sur des exercices de talons fesses, montées de genoux, fentes, fréquence... mais également des exercices statiques type chaise, ou encore renforcement lombaire. 45 minutes suffisent en incluant l'échauffement et un petit footing récup.
- S2 : Séance de VMA une semaine on travaillera la VMA courte (exemple 20' en 30s/30s) la semaine suivante VMA longue (exemple 6x1000m) à réaliser parfois à plat (notamment quand une distance est normée) mais également sur terrain vallonné (comme la séance de 30/30) le but du jeu dans ces cas-là sera de conserver la cadence et non la vitesse instantanée.
- S3 : Séance de côte, là aussi on varie les plaisirs. Changez de spot régulièrement et variez les distances. On peut faire une semaine 10x50m et l'autre semaine 6x3' sur des pourcentages qui varient. Regardez un peu ce que l'on appelle myocross c'est très intéressant de manière ponctuelle à mettre en place sur les séances de côtes.
- S4 : La sortie « longue » : 75 à 90' compte tenu du format seront suffisantes. Pensez que vous avez déjà fait 3 autres séances dans la semaine et que cela se capitalise. Là encore variez les spots n'hésitez pas à faire des sorties entièrement plates, des peu vallonnées et des très vallonnées (quitte à marcher par moment si le dénivelé est important). Et n'oubliez pas cette séance se passe en aisance, inutile de se mettre la rate au court bouillon, normalement vous l'avez assez fait dans la semaine.

Voilà pour vous donner une petite idée, mais et la descente alors ? Une fois de temps en temps on va la supplanter à la séance de côte (on les travaillera également puisqu'il faudra bien remonter en marchant), là également en variant les spots mais en les préférant bien raides. Attention toutefois à la fibre. Arrivé 5 semaines avant l'objectif on ne fait plus ce type de séance. Pourquoi ? Car la fibre va, comme on appelle dans le jargon se « casser », et elle va mettre un certain temps à se régénérer. Je vous passe sur le processus de myogenèse et d'angiogenèse (j'en connais quelques-uns de mots qui en jettent quand même) qui permettront de retrouver une fibre toute neuve et parée à faire face à votre objectif, mais n'oubliez pas ces séances sont tout bénéfices à condition de ne plus les faire 5 semaines avant l'objectif.

Et la semaine 12 alors ? ben oui la semaine de l'objectif règle numéro un on lève le pied. Un petit footing de 45' en début de semaine, une petite séance d'oxygénation, un dernier mini footing cool et hop le boulot est fait. Même si on a l'impression d'avoir pris du retard dans sa prépa ne chargez jamais les deux dernières semaines pour rattraper. Au lieu d'en tirer du bénéfice vous iriez dans un mûr.

Petite astuce bonus, cette année le TDM est idéalement placé pour lancer sa prépa Canitrail, je dis ça je ne dis rien... Par ailleurs n'hésitez pas 4 à 5 semaines avant l'objectif à prendre un dossard, sans votre binôme, en lieu et place de la sortie dominicale sur une distance et un dénivelé légèrement inférieur, ça vous permettra de mieux vous connaître en situation de course.

Si vous êtes arrivés au bout de ce petit topo, vous pouvez maintenant reprendre une activité normale.

*Benoit LANCON  
 Sprint → Canicross → Ultra Trail...  
 BEES Athlétisme – BEES Handisport*