



## Newsletter Février: profitez des bienfaits de l'hiver!

---

### 1) Introduction

#### **La phase de préparation générale : pour passer un cap en hiver !**

**En route vers de nouveaux objectifs au printemps et en été, qu'il soit en trail ou sur route**

Après une coupure méritée ou les fêtes de fin d'année, l'heure est à la reprise et aux bonnes résolutions vers de nouveaux objectifs !

La reprise doit être très progressive dans une période dite de foncier c'est à dire celle qui va poser toutes les bases de votre future saison. A l'instar des fondations d'une maison, il faut que celles-ci soient réussies avant de mettre en place des situations plus spécifiques de travail correspondant à vos objectifs.

Autre image, comme il y a des fruits et légumes de saison, il y a également du contenu d'entraînement différent selon les périodes ! Avez-vous envie de sortir longtemps par ce froid... pour ma part, il n'en est pas question ! Alors écoutons notre corps et entraînons nous différemment, quel que soit l'objectif par la suite, qu'il soit en trail ou sur route comme le marathon.

Suivant le nombre d'objectifs que l'on va se fixer dans la saison, différentes périodes de planification seront envisagées. Dans le cadre de 2 objectifs principaux – soit une double périodisation-, mais finalement quelque soit le nombre, la trame d'entraînement se traduira en préparation générale, orientée, spécifique, de compétition et de récupération, avec des durées respectives qui varieront selon l'état d'avancement dans la saison. En tout début d'année, la phase générale va prendre plus de place que les autres. Elle sera plus réduite après une phase de récupération faisant suite à un moment de régénération

### **Les fondamentaux**

- **L'endurance aérobie, appelé aussi le foncier !**

Il ne s'agit pas de multiplier les km à faible allure mais de construire des fondations solides pour assimiler le corps à de futures contraintes, d'habituer l'organisme à courir de façon continue de récupérer entre les séances de forte intensité.

C'est le moment également d'essayer d'autres sports : ski de fond, ski de randonnée, raquettes, VTT ou vélo elliptique.... **Autour de 65 à 75% de la Fc de Réserve\***

*\*plus précise que la Fc max, la Fc de réserve prend en compte votre Fc de repos. Pour calculer une fréquence cible :  $\% \times (Fc\ max - Fc\ repos) + Fc\ repos$ .*

- **Les séances d'intensité**

Loin des objectifs, vous allez pouvoir développer vos capacités aérobies maximales (travail autour de la Vitesse Maximale Aérobie\*\*), c'est-à-dire l'ensemble des paramètres qui conditionnent la performance sportive en endurance : centraux (pompe cardiaque, échanges pulmonaires...) et périphériques (échanges au niveau des muscles, stockage des carburants...).

Et pour cela, des séances d'intensité seront nécessaires, autour de **80 à 110 % de la VMA**  
En travaillant à des intensités proches de vos capacités maximales aérobies, vous allez améliorer votre maximum et donc faire également évoluer tous les différents pourcentages de vitesse qui vous seront utiles par la suite.

Par ex, en cas de progression de 16 à 17km/h de VMA, vos vitesses cibles marathon (80%), semi (85%) ou 10km (90%) risquent également d'augmenter ! Et même pour le trail !

*\*\*aérobie = oxygène. A votre VMA, vos paramètres liés à l'utilisation de l'oxygène pour fournir de l'énergie aux muscles sont au maximum.*

Quelles séances en pratique ?

- Intermittent court autour de 110% de VMA : 10 x 30"/30"
- Fractionné court à moyen autour de 95/100% : 10 x 400m
- Fractionné long autour de 85/90% : 5 x 3'
- Travail d'endurance aérobie autour de 80% : 2 x 10'

Ces séances s'articulent tout au long de votre préparation hivernale notamment au niveau de l'intensité et du volume.

Vous voulez connaître votre VMA ?

- Soit un test progressif qui sera précis mais qui nécessite un encadrement.
- Soit un test individuel sur 6' au cours duquel il vous faudra parcourir le plus de distance. Autour d'un stade ou sur un terrain mesuré, vous multipliez ensuite le résultat par 10 et le tour est joué.

- **Le renforcement musculaire**

L'hiver il fait froid et on n'a pas toujours envie de sortir... Alors quoi de mieux que du renforcement musculaire du haut et bas du corps ? Mais que faire et dans quel but ?

- Des bondissements et des exercices de pliométrie : sauts, escaliers pour améliorer le coût énergétique de la foulée, autrement dit avoir une foulée plus rentable.
- Du gainage et des abdos/lombaires qui permettront une meilleure posture à l'effort et une meilleure transmission des forces.
- Eventuellement de la musculation (avec encadrement) pour développer la force musculaire et gagner en efficacité.

## 2) La séance du mois: le travail en côte

Pour gagner en puissance musculaire, voici une séance intéressante à réaliser en période hivernale, sur une côte éclairée autour de 10 à 15%.

Après un échauffement de 20 à 25', effectuez 2 séries de 6 à 8 x 15" à allure maximale. La récupération se fait en trottinant lors de la descente. prenez 5' de repos entre chaque série.

## 3) le conseil santé: les bienfaits de la Vitamine C

La vitamine C, acide ascorbique, est indispensable au fonctionnement de l'organisme. Uniquement apportée par l'alimentation, elle stimule les défenses de l'organisme et possède un fort pouvoir anti-oxydant indispensable face au stress oxydatif engendré par la pratique intensive. La période hivernale nécessite d'autant plus d'être vigilant! Avant d'opter vers des compléments, privilégiez les apports naturels des fruits et légumes: agrumes mais aussi brocolis, choux et kiwi! Les besoins peuvent atteindre 500mg/jour voire plus.

La vitamine C est nécessaire à la bonne absorption du fer (impliqué dans le transport de l'oxygène dans le sang) mais il ne faut jamais les consommer en même temps de même que le café ou le thé.

## 4) La recette du mois

Mieux que des gels uniquement constitués de sucres, ces produits maison associent carburants, lipides et vitamines pour un cocktail dynamisant en course!

PRÉPARATION ☺ 20 min | SANS CUISSON | Pour une vingtaine de balles (petites bouchées)  
À prévoir : au moins 2 heures de repos au réfrigérateur

# SOLEIL ET LUNE

## BALLES ÉNERGÉTIQUES

Flâm est un village norvégien niché à l'extrémité des fjords Aurlandsfjord et Sognefjord. Au programme des 38 kilomètres du quatrième jour du Raid des trolls (ultra-trail par étapes) : l'ascension de l'Aurlandsfjord, puis un passage sur un plateau encore en partie enneigé au mois de juillet. Ce balcon naturel nous offre une vue sublime sur le Sognefjord et le port en contrebas. Il est temps de s'attaquer à une descente vertigineuse pour revenir à Flâm. C'est l'un des exercices les plus enivrants mais aussi les plus délicats du trail en montagne. Avant de s'élancer, c'est le moment d'avaler une balle énergétique. Ces balles se préparent de la même façon. Nous vous invitons à les adapter selon vos goûts (en jouant sur la combinaison de fruits secs et de noix).

- 1 Mélanger tous les ingrédients secs dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une farine grossière.
- 2 Ajouter l'ingrédient liquide. Mixer. Laisser reposer 1 nuit au réfrigérateur (2 heures minimum).
- 3 Sortir la pâte du réfrigérateur. S'humidifier les mains et rouler une petite portion de pâte entre les paumes, pour obtenir une balle de la taille d'une noix. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

**Note :** vous pouvez aussi leur donner une forme de barres. Les balles (comme les barres) se transportent facilement, une fois emballées dans du papier cuisson.

### INGRÉDIENTS

#### SOLEIL, UNE BALLE ABRICOT, NOIX DE CAJOU ET AVOINE

• **Secs :** 80 g d'abricots secs • 30 g de noix de cajou • 20 g de flocons d'avoine • 1 c. à s. de noix de coco râpée non sucrée • **Liquides :** 1 c. à s. de jus de citron vert

#### LUNE, UNE BALLE PRUNEAU, CHOCOLAT ET AMANDE

• **Secs :** 20 g d'amandes • 60 g de pruneaux • 10 g de chocolat noir intense • 20 g de flocons d'avoine • 2 c. à s. de poudre de cacao non sucrée • **Liquides :** 2 ou 3 c. à s. d'eau