

La préparation face à un ultra-trail : les amateurs et les élites



<http://www.sportbelge.be/trail-le-programme-2015-du-monstre-kilian-jornet-4821.html>

GYMNASE DE MORGES

Octobre 2015

Adam Davis, 3M02

Maître conseiller : Xavier Perret

Travail réalisé en branche d'éducation physique et sportive

Abstract

L'ultra-trail est un domaine de la course à pied, fréquemment en montagne, dont les athlètes sont le plus souvent considérés comme des frénétiques par la société. En effet, ces compétitions ont réussi à avoir leur place dans le calendrier des courses il n'y a qu'une dizaine d'années. Les distances ont de plus en plus augmenté petit-à-petit, et aujourd'hui, voilà bien quelques centaines de courses déjà ayant le statut d'ultra-trail, soit au minimum environ 80 kilomètres de compétition, alors qu'il y a 40 ans, courir un marathon paraissait inhumain !

Mais comment s'entraînent-ils ? Doivent-ils dévouer tout leur temps et leur plaisir pour pouvoir parvenir à en accomplir ? Pas vraiment. Certes, il faut de l'entraînement, mais l'investissement effectué n'est pas proportionnel à la distance objective. Tout cela sera démontré et prouvé à travers un unique questionnaire rempli par 20 ultra-traileurs amateurs ainsi que 15 élites. Vous découvrirez que l'investissement et la préparation ne sont guère supérieurs à un autre type de course tel le marathon par exemple, qui lui compte 42.195 kilomètres de distance sur la route.

Dans ce travail de maturité, la problématique sera de découvrir s'il existe un programme d'entraînement type pour l'ultra-traileur, respectivement pour l'amateur, puis chez le professionnel et s'il y a de réelles différences entre ceux-ci. Tout cela dans un but de sensibiliser et de participer à la promotion de la discipline qu'est l'ultra-trail, de convaincre que tout-un-chacun en bonne santé pourrait en accomplir, avec de l'entraînement bien entendu.

Mon travail sera divisé en trois sections. La première, la partie théorique, est une section qui sera remarquablement utile pour la suite. Elle a été entièrement rédigée à l'aide de lectures sur l'entraînement dans la course à pied en général, puis sur l'ultra-trail. Quelques choix d'études intéressantes seront aussi les fruits de mes recherches sur internet. La seconde partie n'est en fait pas la suite logique paginale. Ce sont les annexes : les 36 questionnaires dûment remplis par des ultra-traileurs. Finalement, place au plus important, l'analyse. Elle est le fruit des liens entre la partie théorique et les formulaires complétés.

Pour terminer, les résultats de l'analyse se sont avérés totalement différents de ceux escomptés, ou autrement dit de mes hypothèses. Après avoir comparé et scruté un nombre conséquent de questionnaires, il y a très peu de points en communs. J'explique cela par un nombre incommensurable de méthodes d'entraînements, et il est donc impossible de construire un programme d'entraînement type, du moins à partir de questionnaires variés.

Remerciements

A l'organisation du Grand Raid des Pyrénées, au trail Verbier St-Bernard, à l'Eiger Ultra Trail, à Sierre-Zinal, à Tarcis Ançay, à mon cher relecteur Mickaël Pointet, à Monsieur Xavier Perret ainsi qu'à tous les athlètes interrogés, je tenais sincèrement et personnellement à vous remercier pour votre investissement. Car sans vous, le succès de mon travail n'aurait sans doute jamais pris feu. Vous en êtes l'étincelle.

Merci pour vos contacts, vos suggestions, vos conseils, vos connaissances, votre expérience... Je vous en serai reconnaissant tout le long de mon parcours académique, voire même davantage.

Sans oublier André Willhalm, qui a fait partie intégrante de l'aventure jusqu'à juin 2015, là où après un redoublement, une décision collective s'est imposée et il est parti sur de nouvelles bases. Bonne chance à lui !

Vous m'avez transmis la passion et la convivialité du trail et de la montagne, puis vous m'avez emporté, par-dessus le marché, vers mon premier Sierre-Zinal, ou plutôt Chandolin-Zinal, qui ne sera sûrement pas ma dernière compétition en montagne ! Mais surtout, vous m'avez transmis la maturité. Il y a quelques 9 mois d'aujourd'hui, je ne me serais jamais résigné à me battre et à mettre autant d'investissement avec autant de plaisir pour un travail scolaire. Et ça, c'est ce qui m'a basculé de l'âge adolescent, vers l'âge adulte.

Pour finir, je tiens à remercier le professeur chargé de mon suivi, Monsieur Xavier Perret, qui a toujours été là pour me conseiller et qui a su répondre à toutes mes questions dans les plus courts délais.

Merci !

Tables des matières

1	INTRODUCTION	1
1.1	PRESENTATION GENERALE DU SUJET ET DEFINITIONS.....	1
1.2	DEFINITIONS.....	1
1.2.1	<i>Qu'est-ce que le trail ?</i>	1
1.3	PROBLEMATIQUE.....	2
1.4	QUESTION DE RECHERCHE ET HYPOTHESE.....	2
1.5	METHODE ET CADRE	2
2	PARTIE THEORIQUE.....	3
2.1	HISTORIQUE.....	3
2.2	DEFINITION DES VARIABLES (2.2.1 A 2.2.3)	3
2.2.1	<i>Ultra-trail</i>	3
2.2.2	<i>Le Marathon</i>	3
2.2.3	<i>Amateur ou élite ?</i>	4
2.2.4	<i>Programme d'entraînement</i>	5
2.3	LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE.....	6
2.3.1	<i>Les zones d'entraînement</i>	6
2.3.2	<i>La VO₂max</i>	7
2.3.3	<i>L'endurance de faible intensité</i>	8
2.3.4	<i>La technique de course et de marche</i>	9
2.3.5	<i>La tactique de course</i>	10
2.3.6	<i>Le coût énergétique</i>	11
2.3.7	<i>La musculation</i>	12
2.3.8	<i>Le mental</i>	14
2.3.9	<i>Le sommeil</i>	15
2.3.10	<i>L'entraînement en haute altitude</i>	16
2.3.11	<i>L'alimentation</i>	17
2.4	<i>Le marathon</i>	20
3	PARTIE EMPIRIQUE.....	21
3.1	METHODOLOGIE	21
3.2	RESULTATS ET ANALYSE DES THEMES.....	22
3.2.1	<i>Passés sportifs</i>	22
3.2.2	<i>Performances et objectifs</i>	23
3.2.3	<i>Par qui est géré l'entraînement ?</i>	24
3.2.4	<i>La VO₂max</i>	26
3.2.5	<i>L'endurance de faible intensité</i>	26
3.2.6	<i>Coût énergétique et technique de course</i>	28
3.2.7	<i>La musculation spécifique</i>	28
3.2.8	<i>Le mental</i>	29
3.2.9	<i>Le sommeil</i>	29
3.2.10	<i>Les stages en altitude</i>	30
3.2.11	<i>L'alimentation</i>	31
3.2.12	<i>Semaine type ?</i>	31
3.2.13	<i>Tableau récapitulatif</i>	33
3.3	SYNTHESE DU CHAPITRE	34
4	CONCLUSION.....	35
4.1	RAPPEL DE LA PROBLEMATIQUE ET DE LA QUESTION DE RECHERCHE.....	35
4.2	EXPOSE DES PRINCIPAUX RESULTATS DE L'ETUDE	35
4.3	REPOSE A LA QUESTION DE RECHERCHE ET CONFRONTATION A L'HYPOTHESE INITIALE	35

4.4	RETOUR SUR LES LIMITES DU TRAVAIL ET PROPOSITIONS D'OUVERTURES.....	36
4.5	CONCLUSION GENERALE.....	36
5	BIBLIOGRAPHIE.....	38
5.1	OUVRAGES.....	38
5.2	SITES INTERNET	38
5.3	ARTICLES.....	40
6	ANNEXES.....	41

1 Introduction

1.1 Présentation générale du sujet et définitions

La course à pied est un sport de plus en plus populaire dans le monde, notamment grâce au fait qu'elle regroupe plusieurs disciplines allant du 60 mètres aux longues courses d'ultra-trail souvent de plus de 100 kilomètres, mais aussi grâce à l'accessibilité du pas de course, qui est naturel, un mouvement dont tout le monde est capable d'accomplir. En 2013 et en Suisse, il existait 700 à 800 compétitions se déroulant annuellement et le nombre de coureurs y participant a été estimé à plus de 400'000, sans oublier 300'000 autres personnes pratiquant régulièrement le jogging¹. 700'000 sur 8 millions d'habitants, c'est 8,75% de la population totale (2013) !

Le trail, dont l'expansion de popularité a fortement été accentuée ces dernières années, est un type de course à pied ayant généralement lieu en forêt ou en montagne. L'ambiance est souvent désignée comme plus chaleureuse comparé à la course sur route. Le terme de performance n'y est pas le même. Il faut tenir compte du dénivelé, du type d'environnement où se déroule la compétition, en plus de la distance. De plus, l'esprit de compétition n'est pas similaire, la célèbre solidarité de montagne s'y discerne bien, contrairement à la course sur route où là, les coureurs cherchent avant tout la performance. Lors d'une compétition trail, les participants ne font pas que courir. La marche est entièrement présente, lors des montées surtout. Des bâtons sont aussi souvent utilisés afin d'économiser de l'énergie. Le matériel n'est pas le même que sur route et la fréquence de ravitaillements non plus compte tenu du fait qu'il faut transporter plus de matériel, contenant tout ce dont le coureur a besoin, incluant l'alimentation. Pour finir, le trail est aussi énormément mis en valeur par les vendeurs en magasin, car le matériel supplémentaire à la course sur route est extrêmement lucratif, et c'est en grosse partie par cette promotion qu'il y a présence de renommée du trail selon Michel Delore, auteur du célèbre livre Courir, du jogging au Marathon.

1.2 Définitions

1.2.1 Qu'est-ce que le trail ?

L'ITRA² définit le trail comme ceci « Une compétition pédestre ouverte à tous, dans un environnement naturel (montagne, désert, forêt, plaine...) avec le minimum possible de routes cimentées ou goudronnées (qui ne devraient pas excéder 20% de la distance totale). Le terrain peut varier (routes de terre, chemins forestiers, sentier monotraces...) et le parcours doit être correctement marqué [...] La course se déroule dans le respect de l'éthique sportive, de la loyauté, de la solidarité et de l'environnement. »

Effectivement, ce n'est pas la performance qui est mise en valeur mais bien l'acte de solidarité montagnarde et campagnarde, la convivialité qui l'est. Du moins, la différence réside plutôt dans la longueur, une minute n'est pas si importante. La performance de temps s'appréhende d'une toute autre manière que dans les courses rapides mais reste primordiale, même si elle n'est pas mise au premier plan par les coureurs.

¹ http://www.swissinfo.ch/fre/un-sport-qui-marche_les-suissees-sont-fous-de-course-%C3%A0-pied/38773178

² International Trail Running Association : C'est l'association référentielle et internationale du trail.

C'est pourquoi les primes ne sont que très peu présentes et que le nombre de participants est limité dans les courses les plus populaires.

1.3 Problématique

L'ultra-trail est une bien récente discipline et le nombre de travaux qui s'y rapporte est en expansion. Or, les terrains de recherches sont encore très vastes. Ce travail de maturité ayant comme thème principal les facteurs de la performance dans l'ultra-trail, le but de la recherche sera de savoir s'il existe un programme d'entraînement type aussi bien chez l'amateur que l'élite et de comparer brièvement celui-ci avec la préparation d'un marathon.

1.4 Question de recherche et hypothèse

1.4.1 Question de recherche : Existe-t-il un programme d'entraînement type dans l'ultra-trail comme on en retrouve si bien dans les préparations marathoniennes et y'a-t-il de réelles différences entre l'entraînement de l'amateur et celui de l'élite ?

La discipline du trail étant relativement nouvelle, cette thématique paraissait extrêmement intéressante, et elle correspond relativement bien au thème sociologique du sport, qui a suscité mon intérêt en relation avec le sport en général. Pour des raisons de simplicité et de compréhension, les amateurs seront différenciés des élites. Il sera montré que seul l'entraînement en lui-même sera différent alors que la plupart des facteurs de la performance seront plus ou moins similaires.

1.4.2 Hypothèse : Chaque personne ne supporte pas la même charge d'entraînement, il n'existerait donc pas de programme « type » prenant en compte tous les facteurs de la performance qui amènerait au meilleur potentiel de l'athlète. Si dans tout sport, il y a une spécificité à entraîner en plus de la progression physique générale, chaque sport a néanmoins son type d'entraînement défini, qui varie selon l'individu. C'est pourquoi le trail et la course sur route ont leur plan d'entraînement type dont le développement général est très ressemblant. C'est la préparation spécifique qui va différer, même si quelques points communs seront néanmoins présents, tel le travail de la vitesse par exemple.

1.5 Méthode et cadre

L'utilisation de la méthode hypothético-déductive a été adoptée. Tout d'abord, la partie théorique a été composée de déductions et d'explications théoriques dont mes lectures ont constitué le terreau. Une fois que ce raisonnement a été établi, des interviews d'ultra-traileurs ont été menés. Un déplacement au trail de Verbier St-Bernard (VS) a été organisé le 11/12 juillet 2015. Les participants au fameux X-Alpine, ultra-trail d'une distance de 111 km et de 8400 mètres de dénivelé positif, ont été interrogés sur leur entraînement et leur préparation face à une si grande compétition. Des questionnaires ont été envoyés au cours d'autres compétitions afin de rendre la recherche plus vaste, et donc plus précise.

2 Partie théorique

2.1 Historique

L'ultra-trail, ou tout simplement le trail, est une discipline sportive dont l'engouement ne fait qu'augmenter ces dernières années. L'espèce humaine pratique de l'endurance depuis le début de son existence. Notre sprint serait incomparable avec celui d'un guépard ou d'une antilope mais l'endurance chez l'humain se trouve dans l'élite de tout le règne animal. Une capacité à transpirer et des rapports physiologiques en sont les principales raisons.

L'ultra-trail est largement réputé pour sa modernité. En effet, la société considérait le fait de courir un marathon inhumain il y a une quarantaine d'années. La population aborigène des Tarahumara (région du Mexique) en fait exception. C'est une population qui adopte depuis des milliers d'années des rites estivaux pendant lesquels des courses de plus de 60 kilomètres ont lieu à haute fréquence. Ce n'est que dans les vingt dernières années que l'opinion publique a commencé à évoluer. Il en résulte qu'aujourd'hui, les ultra-trails deviennent de plus en plus accessibles et l'humain cherche constamment à découvrir ses limites. Mais où s'arrêtera-t-il donc ? Cette question n'a malheureusement aucune réponse envisageable aujourd'hui, car l'arrivée de nouvelles compétitions ne cesse d'augmenter, et l'originalité en plus de la difficulté des tracés en fait de même avec par exemple l'arrivée du Tor des Géants en 2010, course de 330 kilomètres et de 24'000 mètres de dénivelé positif.

2.2 Définition des variables (2.2.1 à 2.2.3)

2.2.1 Ultra-trail

L'ultra-trail comprend toutes les compétitions à distances proches ou supérieures à 80 km, et se déroule en pleine nature au contraire de la course sur route se déroulant en pleine ville (en général). Il requiert d'autres capacités en plus de celles pour la course à pied sur route; une certaine technique selon l'environnement, si cela se déroule en forêt et/ou en montagne. Par exemple, lors des montées et des descentes, les pierres, la terre, les racines ou les feuilles peuvent être glissantes et donc il faut adopter certaines techniques pour être plus performant dans ces milieux-là.

2.2.2 Le Marathon

Le marathon est sans doute la discipline la plus populaire au niveau du dépassement de soi. C'est un objectif atteignable par tous mais qui nécessite toutefois plusieurs mois de préparation. La distance de ce type de compétition est d'exactly 42.195 kilomètres. Cette précision a été héritée de l'histoire grecque et du sport. Les terrains sont, en général, plats et cela permet de déterminer le niveau de la performance uniquement grâce aux références chronométriques, contrairement à l'ultra-trail.

Les vitesses moyennes sont nettement plus élevées : le record du monde des hommes étant de 2 h 02 min 57 s (20.57 km/h de moyenne), celui du parcours du Jungfrau Marathon³ par exemple, est de 2 h 49 min 02 s (14.98 km/h de moyenne). Ceci est naturellement dû à la forte dénivellation (1829 mètres de dénivelé positif) et son entraînement sera légèrement différent. Ceci sera vu dans la suite de ce travail.

2.2.3 Amateur ou élite ?

Un coureur amateur n'a traditionnellement pas les mêmes objectifs qu'un élite. Il recherche avant tout le plaisir, plutôt que la performance. Il est caractérisé par le fait de pratiquer une activité, sans en faire son métier et surtout sans que sa vie entière tourne autour de celle-ci.

Le professionnalisme est défini de façon exactement contradictoire à l'amateurisme. C'est le fait de pratiquer une activité en y étant extrêmement doué et en y consacrant, le plus souvent, son métier. L'activité du professionnel représente une partie conséquente de sa vie. Dans le trail, les élites ont un profil plutôt différent. Comme nous allons le voir dans l'étude, les élites

Afin de rendre la méthode plus précise et professionnelle, la définition de l'élite et de l'expert a été donnée par l'ITRA⁴ Celle de l'élite (dans ce travail) regroupera les coureurs « élites » et « experts », toujours selon l'ITRA. Les « élites » correspondent aux coureurs internationaux, dont le contact est très difficile à établir au niveau d'un travail de maturité, les « experts » sont des coureurs nationaux, toutefois professionnels, et sont plus accessibles. Cette association, pionnière de la discipline, définit le niveau des coureurs grâce à un indice de performance, calculé par eux-mêmes. Il est calculé tenant compte de la distance, du dénivelé, de la difficulté du terrain, et du le temps que le coureur a mis pour terminer la compétition. Ceci pour les 5 meilleures courses réalisées lors des 36 derniers mois.

Chez les hommes, pour avoir le statut d'ultra-traileur élite dans cette recherche, il faut avoir une côte minimum de 650/1000. Les femmes ont besoin d'une côte de 550.

Les coureurs en-dessous de ces côtes seront considérés comme amateurs.

Hommes				Femmes			
> 900	AAA	ELITE 1	Niveau International	> 800	AAA	ELITE 1	Niveau International
> 850	AA	ELITE 2		> 750	AA	ELITE 2	
> 800	A	ELITE 3		> 700	A	ELITE 3	
> 750	BBB	EXPERT 1	Niveau National	> 650	BBB	EXPERT 1	Niveau National
> 700	BB	EXPERT 2		> 600	BB	EXPERT 2	
> 650	B	EXPERT 3		> 550	B	EXPERT 3	
> 600	CCC	ADVANCED 1		> 500	CCC	ADVANCED 1	
> 550	CC	ADVANCED 2		> 450	CC	ADVANCED 2	
> 500	C	ADVANCED 3		> 400	C	ADVANCED 3	
> 450	DDD	INTERMEDIATE 1		> 350	DDD	INTERMEDIATE 1	
> 400	DD	INTERMEDIATE 2		> 300	DD	INTERMEDIATE 2	
> 350	D	INTERMEDIATE 3		> 250	D	INTERMEDIATE 3	
<350	E	STARTER		<250	E	STARTER	

Figure 1 : Amateurs et élites

Source : http://www.i-tra.org/page/269/faq_indice_performance.html

Bien entendu, ce tableau ne reflète pas le niveau exact de chaque athlète. Ce n'est qu'un ordre d'idée, une théorie. Dans ce travail, il servira uniquement à définir les statuts respectifs d'amateur et d'élite.

³ Célèbre course reliant Interlaken au pied du sommet de la Jungfrau et qualifiée de « course la plus belle du monde » par le magazine américain intitulé « Marathon »

⁴ International Trail Running Association : voir http://www.i-tra.org/page/269/faq_indice_performance.html

2.2.4 Programme d'entraînement

Avant toute chose, il faut savoir que l'entraînement dans toutes les intensités de l'effort est primordial. Certains coureurs avancés gèrent ça de par leurs sensations tandis que la majorité préfère se baser sur de la théorie et détermine leurs zones d'entraînement grâce à leur VMA⁵ et/ou leur fréquence cardiaque maximale. Il existe 5 zones et elles sont progressivement nommées régénération, endurance extensive, endurance intensive, seuil et VMA. Un sous-chapitre de cette partie théorique y sera consacré.

Un programme d'entraînement, c'est prévoir des séances d'entraînement à fréquence par semaine et temps variable afin d'avoir pu progresser à la fin du programme. Il faut tenir compte des facteurs de la performance de la discipline pratiquée, et de la capacité de l'individu à s'aguerrir sans surcharger les séances dans le but d'éviter les blessures. A tout bon plan s'ajoute un objectif. Un programme d'entraînement comprend généralement trois phases :

- Le travail de développement général (1/3 du plan environ)
- Le travail spécifique
- Le relâchement

Le travail de développement général doit se faire au tout début du plan afin de pouvoir spécifier dans les semaines suivantes. Comme son nom l'indique, il s'agira de développer et de préparer foncièrement l'objectif au terme du plan. Il pourrait s'agir de beaucoup de footings à intensité modérée, de course de vitesse et de musculation de type gainage, abdominaux, etc. Il a pour but d'habituer l'organisme à l'effort après une phase de relâchement.

Le travail spécifique est celui qui sera le plus variable selon l'objectif final. Il s'agit de s'entraîner spécifiquement en tenant compte des caractéristiques et des facteurs de la performance de la compétition choisie.

Il est conseillé de passer en phase relâchement d'une durée équivalente à une semaine toutes les 4 à 5 semaines, en fonction de la durée et de l'intensité du programme. Une semaine de relâchement ou d'entretien doit avoir lieu lors de la semaine pré-compétition, sans oublier celle de la semaine post-compétition, qui va se dérouler avant le début d'un nouveau cycle d'entraînement, qui sera en majeure partie de la récupération.

Un cycle peut durer entre 5 (microcycle) et 42 (macrocycle) semaines. Le choix du nombre de semaines dépend des choix et motivations du coureur qui sont eux-mêmes très variables et complexes.

Un plan d'entraînement au sens général du terme peut aussi inclure l'alimentation ainsi que d'autres facteurs clés de la performance. Cette interprétation du sujet sera débattue par la suite dans ce travail.

⁵ Acronyme de « Vitesse Maximale Aérobie ». C'est la vitesse la plus élevée qu'un coureur peut tenir entre 3 et 6 minutes selon le niveau. C'est à cette vitesse là qu'il peut atteindre sa fréquence cardiaque et sa consommation musculaire en oxygène maximale.

2.3 Les facteurs de la performance

2.3.1 Les zones d'entraînement⁶

2.3.1.1 Régénération

Cette zone d'entraînement a pour but de rééquilibrer ou d'accélérer l'organisme. Elle est surtout utilisée pour récupérer lors d'entraînements en fractionné⁷ mais aussi pour des décrassages et des échauffements.

2.3.1.2 Endurance extensive

L'endurance extensive est privilégiée lors de la préparation foncière, autrement dit dans la partie du travail de développement général du plan. Il s'agit de courir à intensité faible et continue pendant 15 à 120 minutes. Cette zone est aussi la plus appliquée lors des échauffements avant une compétition ou avant un fractionné (cf. chapitre 2.3.3).

2.3.1.3 Endurance intensive

L'endurance intensive a elle aussi pour but la préparation foncière, mais aussi l'affûtage pré-compétitif. Elle se travaille par course continue de 30 à 90 minutes et d'intensité moyenne (cf. chapitre 2.3.3).

2.3.1.4 Seuil

L'entraînement au seuil (aussi appelé continuum) permet d'accroître les niveaux de plusieurs facteurs essentiels de la performance : elle contribue à une amélioration de la VO_2max (cf. chapitre 2.3.2), à une amélioration de la tolérance à l'acide lactique⁸ et à son élimination, une meilleure utilisation du glucose absorbé par l'individu lui-même. Le seuil se travaille sous forme de fractionné long : ce sont des séries de 800 à 3000m avec 1 à 2 minutes de récupération entre chaque distance objective, ou, sous forme de temps, des séries de 3 à 15 minutes avec 1 à 2 minutes de récupération. Ce seuil se situe en général à environ 85% de la fréquence cardiaque maximale de l'athlète.

2.3.1.5 VO_2max

La VO_2max est un effort très difficile à maintenir plus de 5 minutes, les sensations sont très désagréables et il faut limiter son nombre de séances par semaine ainsi que sa durée car cet effort est très exigeant pour l'organisme. Cette zone d'entraînement est primordiale car elle va permettre d'accroître les capacités cardiovasculaires et respiratoires grâce à l'effort maximal, faire travailler les capacités de force et de vitesse, utiliser les fibres lentes et rapides, et améliorer la résistance de l'athlète. Les gains ne s'arrêtent donc pas à la performance mais s'étendent aussi à la santé du sportif. La meilleure façon de se perfectionner se nomme le fractionné court. Ce sont des séries de 100 à 800 mètres que l'on parcourt le plus rapidement possible avec des récupérations d'entre 2 et 5 minutes.

⁶ Informations tirées du cours d'option complémentaire Sport du Gymnase de Morges : 2015-2016.

⁷ Séance d'entraînement où des intervalles (courts ou longs) plus ou moins rapide auront lieu.

⁸ Substance produite et non recyclée lorsque l'on atteint un certain seuil d'effort. Ce produit est élaboré par l'organisme en conséquence suite à un effort anaérobie de plus de 20 secondes. L'acide lactique participe à l'acidification des fibres musculaires. Qui dit acidification, dit altération des processus métaboliques et donc il est difficile de le tolérer à une certaine quantité produite.

2.3.2 La VO₂max

La VO₂max est définie par la quantité d'oxygène que notre corps consomme dans un effort maximal en une minute par kilogramme du corps humain. Elle se mesure en mL O₂/min/kg. Elle varie chez chaque individu, en fonction des antécédents parentaux (gènes), de la quantité de sport effectuée, de l'âge, du sexe et de la santé et peut être mesurée soit par des tests physiques sur une piste d'athlétisme, ou alors dans un laboratoire, ce qui sera plus précis. Elle s'entraîne et s'améliore grâce à des séances courtes à intensité élevée (90-105% de la VMA⁹). L'athlète, visant à courir à une intensité maximale sur toute la durée de la course, se verra bien mieux progresser si cette VO₂max a été travaillée. Ce travail, indispensable dans tous les types de course à pied¹⁰, sera mis à l'œuvre lors de la phase de développement général qui, rappelons-le, a pour but d'habituer l'organisme à l'effort après une phase de repos ou de relâchement.

Ce tableau ci-dessous en illustre bien les propos :

WOMEN							
Age (years)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MEN							
Age (years)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Figure 2 : Les chiffres de la VO₂max

Source : http://preventdisease.com/news/articles/vo2_max_how_fit_athlete.shtml

Théoriquement, il existe aussi la VO₂ au seuil aérobie¹¹ et celle au seuil anaérobie¹². C'est le moment où le corps au seuil aérobie ne peut plus fournir l'énergie (ATP) aux muscles. Elles ne seront pas traitées car le sous-chapitre étant sur la VO₂ maximale, elles ne nous intéressent guère.

⁹ Acronyme de « Vitesse Maximale Aérobie ». C'est la vitesse la plus élevée qu'un coureur peut tenir entre 3 et 6 minutes selon le niveau. C'est à cette vitesse là qu'il peut atteindre sa fréquence cardiaque et sa consommation musculaire en oxygène maximale.

¹⁰ Source : <http://www.nutri-site.com/dossier-entrainement--vo2-max-consommation-oxygene-sport-performance--2--221.html>

¹¹ Effort avec une abondance d'utilisation musculaire d'oxygène (à partir de 3000 mètres en général).

¹² Effort avec une abondance d'utilisation glycolytique ou glycolytique (jusqu'à 3000 mètres environ).

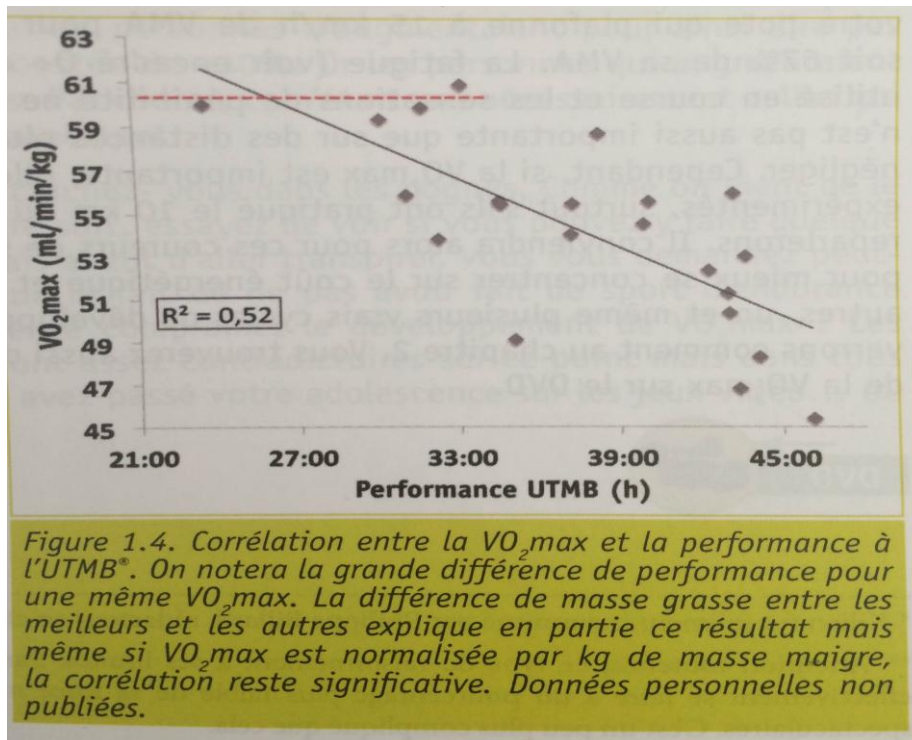


Figure 3 : Corrélation entre la $VO_2\text{max}$ et la performance en ultra-trail

Source : *Ultra-trail : plaisir, performance et santé* écrit par Guillaume Millet.

Ci-dessus une preuve qu'il s'agit d'un facteur fondamental de la performance. Comme on peut l'observer, d'autres rapports peuvent « compenser » le fait de ne pas l'entretenir ou de l'améliorer, qui sont bien évidemment tous les autres facteurs de la performance.

2.3.3 L'endurance de faible intensité¹³

L'endurance de faible intensité, ce sont des séances où la fréquence cardiaque est relativement faible par rapport à la maximale, et à la suite desquelles l'athlète ne doit pas ressentir de la fatigue musculaire. Nombreux sont les coureurs confondant les termes d'endurance active et d'endurance fondamentale, et c'est une grosse erreur. L'endurance active, c'est le fait de courir longtemps sur une longue distance mais à une fréquence cardiaque plutôt élevée (environ 80% de la fréquence cardiaque maximale), tandis que la fondamentale va être relativement lente (60-75%).

En effet, les bienfaits de l'endurance fondamentale sont négligés. Dans les années huitante, ne pas avoir 3 jours de courbatures après une séance traduisait un entraînement sans valeur. Après de nombreuses années de blessures incomprises, les scientifiques se sont rendu compte que l'endurance fondamentale s'avérait être un excellent exercice pour le cœur. Mais les bénéfices ne s'arrêtent donc évidemment pas là. Il faut y rajouter :

- L'amélioration de la circulation sanguine
- Une augmentation du nombre de mitochondries dans les cellules, la mitochondrie étant la « centrale énergétique » de la cellule, cela signifie donc plus d'énergie à disposition de l'organisme.
- Un entraînement à l'organisme pour limiter et gérer la consommation d'énergie (plus de consommation lipidique plutôt que glucidique).

¹³ Informations tirées de MILLET G. (2012). *ULTRA-TRAIL : Plaisir, performance et santé*. Lyon, Outdoor Editions, p. 60-70.

- Une amélioration du débit cardiaque, ce qui signifie que la fréquence cardiaque va baisser pour un effort d'une intensité élevée comparé à l'avant-progression.¹⁴

Les spécialistes recommandent aux coureurs d'en faire au moins 70% du temps total d'entraînement : « *tu t'entraîneras trop facile les jours difficiles* »¹⁵. Ceci résume bien ce que tant de coureurs font à tort. L'endurance de faible intensité définit donc le fait de courir lentement pendant longtemps. Or, nombre de coureurs augmentent l'intensité de leurs entraînements en endurance afin d'augmenter les sensations ou alors ils imaginent en conclure à une meilleure progression. Mais ce cas n'a jamais été prouvé, donc les gains imaginés sont incertains, et pourraient n'être utiles que pour accumuler de la fatigue. Et qui dit fatigue, dit baisse d'intensité aux entraînements difficiles, et peut même aussi augmenter le risque d'une blessure.

2.3.4 La technique de course et de marche

Il existe plusieurs techniques de course et de marche pour l'ultra-trail, des techniques de descente et de montée. Ces techniques ont été créées pour faire face aux portions de fortes dénivellations, et pour être adaptées à l'environnement de ces courses. L'utilisation de techniques est nécessaire, car elles permettent de gagner du temps et d'économiser de l'énergie, ce qui est vital. Elles ont donc une efficacité non négligeable. De plus, ces techniques permettent aussi d'éviter de se blesser à cause des risques liés à l'environnement. Les deux techniques de montée sont :

- En courant: Le « tipa-tipa »
- En marchant: La « marche courbée »

Les cinq techniques de descente sont :

- L' « équilibriste »
- Les « appuis brûlants »
- Le « double-pas »
- Le « cloche-pied »
- La « chaise »
-

Le « tipa-tipa » est une technique consistant à incliner le buste vers l'avant pour avoir un meilleur angle par rapport à la pente, à relâcher les bras et à effectuer de petites foulées très souples à un rythme régulier. Plus le dénivelé augmente, plus l'amplitude des pas diminue afin de mieux « accrocher » la pente.

La « marche courbée » devient essentielle lorsque le dénivelé est très important, c'est-à-dire à partir de 15-20%, car elle permet évidemment d'économiser plus d'énergie que la course à pied. Cette technique emploie aussi l'inclinaison du buste vers l'avant, tout comme le « tipa-tipa » mais avec une inclinaison encore plus forte, presque parallèle au sol. Les bras sont posés sur les cuisses, au-dessus des genoux, cela permet d'avoir un appui plus solide. Le talon trouve un point d'appui le plus haut possible pour permettre au coureur d'avoir cet appui plus solide tout en posant les mains sur les cuisses et pour effectuer le pas suivant de manière plus efficace, avec une plus grande amplitude. Les pas de cette technique de marche ont une fréquence très basse, ce qui est dû à cette même amplitude.

¹⁴ Source : <http://www.lepape-info.com/entrainement/entrainement-running/debuter/la-lenteur-au-service-du-coureur/>

¹⁵ Référence au livre : *Ultra-trail : Plaisir, performance et santé* de Guillaume Millet

La technique de « l'équilibriste » utilise les bras et les mains pour trouver un point d'appui imaginaire, ce qui permet d'avoir un bon équilibre à la manière des traversées sur une corde entre deux poteaux, et donc de descendre la pente plus rapidement. Les bras sont constamment en mouvement et jouent le rôle de stabilisateurs.

Les « appuis brûlants » : Cette technique de descente est caractérisée par une foulée, une fréquence des pas très rapides et un buste un petit peu incliné vers l'avant pour prendre de la vitesse. Les foulées sont très souples et fluides grâce au relâchement dont doit faire preuve le coureur. Cette technique est appelée ainsi car la façon dont le coureur effectue les foulées rappelle les personnes courant sur les charbons ardents.

Le « double-pas » est un enchaînement de petits sauts latéraux permettant de mieux accrocher à la pente grâce à un appui plus solide et fort (tout le poids du corps est transmis dans ce pied d'appui) et, grâce à cet appui fort du pied, de faire le « saut » suivant plus efficacement, plus rapidement. Cette technique est surtout utile pour les descentes de pentes très raides.

Le « cloche-pied » est semblable à celui utilisé par les enfants jouant à la marelle. Comme pour pratiquement toutes les techniques de marche et de course en ultra-trail, il faut pour celle-ci aussi incliner le buste en avant pour gagner de la vitesse, mais aussi bien sûr sauter et atterrir avec la même jambe d'appui comme le veut la technique du saut à cloche-pied. Cette technique est très rude pour les chevilles, et c'est pourquoi il est nécessaire de se renforcer musculairement et au niveau des articulations pour éviter la blessure.

La « chaise » est faite pour les descentes peu difficiles, elle consiste à avoir le dos le plus droit possible, à incliner fortement le buste vers l'avant et à lever les genoux pour créer un angle droit entre les jambes et le buste, faisant penser à une personne assise sur une chaise. Toutefois, cette technique fatigue plus rapidement les quadriceps, il faut donc bien gérer les portions où elle s'avère nécessaire.

Evidemment, les techniques de course et de marche sont des facteurs très importants de l'ultra-trail, car elles permettent non seulement d'aller plus vite, mais aussi de faire économiser de l'énergie aux coureurs, cette efficacité est d'autant plus importante lorsque d'autres facteurs comme l'alimentation, le sommeil ou l'endurance de faible intensité sont également bien gérés et entraînés.

2.3.5 La tactique de course¹⁶

En ultra-trail, il n'y a pas que la performance physique qui permet de gagner une épreuve ou de la finir, en effet le coureur doit aussi savoir gérer sa course, adopter une certaine tactique et avoir le matériel adéquat.

La tactique peut se diviser en deux parties :

- **La tactique avant la course.**
- **La tactique pendant la course.**

La tactique avant la course sert à s'y préparer en achetant tout le matériel nécessaire, en organisant le voyage qui comprend le logement et le transport et en préparant ses ravitaillements (boissons et aliments) et ses produits énergétiques pour sportif. Afin d'éviter tout problème digestif lors de l'épreuve, tous les aliments doivent déjà avoir été testés lors de

¹⁶ Informations tirées de : LACROIX E. (2009). Guide d'entraînement à l'ultra-trail. Saint-Denis, Orphie, p. 60-67.

l'entraînement. De plus, il est vivement conseillé d'avoir étudié le parcours de la course à l'avance.

La tactique pendant la course consiste à avoir l'aptitude de gérer son effort et savoir lorsqu'il faut accélérer ou ralentir son allure afin d'économiser au maximum son énergie. Il faut aussi tenir compte du parcours et c'est à partir de celui-ci que les efforts seront gérés. Les quantités, les prises et les choix d'aliments et de boissons font aussi partie intégrante de la tactique de course et devraient être prévus avant le jour J.

2.3.6 Le coût énergétique¹⁷

Le coût énergétique est défini par l'énergie dépensée par un coureur pour parcourir une distance donnée. Il s'exprime en J/kg/km. Un coureur ayant les mêmes qualités physiques qu'un de ses collègues sera plus performant si son coût énergétique est plus faible. Il existe un bon nombre de manières de réduire ce coût énergétique, notamment par :

- Le travail explosif
- Le travail pliométrique
- Le travail mécanique
- Le relâchement
- La technique de course (voir partie 2.3.4)
- L'économie de la locomotion
- Le simple fait de courir

Pendant l'effort, le coût énergétique dépend du travail des muscles. Ce travail se divise en deux parties : le travail excentrique (le muscle s'allonge) et le travail concentrique (le muscle se raccourcit). Le travail concentrique utilise 3 à 5 fois plus d'énergie que celui excentrique. Plus le dénivelé est élevé et positif, plus le travail concentrique sera sollicité, et il est question de l'inverse pour un dénivelé négatif.

Le travail explosif fait partie du domaine de la musculation. Il consiste à soulever très rapidement des charges de poids suffisamment lourdes pour que cette même charge ne puisse pas être soulevée lentement et elle doit être redescendue lentement.

Le travail pliométrique est lui aussi fortement associé à la musculation, mais pas en salle. Il est défini par un mouvement musculaire qui passe instantanément de la phase excentrique à celle concentrique (par exemple lorsque l'on fait deux sauts de suite). Il permet d'améliorer la qualité des fibres musculaires et peut même améliorer la croissance musculaire.

Dans le cas du cyclisme, l'énergie mécanique a un centre de gravité qui est toujours le même tandis que dans la course à pied, celui-ci change à chacun des pas du coureur. Cette énergie se nomme l'énergie mécanique externe et elle ne va pas aider à l'amélioration du coût énergétique. L'énergie mécanique interne, c'est par exemple la force musculaire des mollets comparativement aux cuisses en mouvement, ou alors encore le poids des chaussures comparé au gabarit du coureur, qui sont adaptés à la recherche de la performance. Cette énergie mécanique interne est utile pour l'amélioration du coût énergétique.

Il faut relâcher ses muscles en courant, que ce soit ceux des épaules, des avant-bras et même ceux des joues par exemple. Nombreux sont les coureurs ne le font pas et souvent, ils sont même inconscients de la tension de leurs propres muscles. Le meilleur moyen de se relâcher est de respirer constamment avec amplitude.

¹⁷ Informations tirées de : MILLET G. (2012), op. cit. p.32-42 et 70-76.

De plus, la technique de course sur route et celle dans l'ultra-trail ne sont pas du tout les mêmes, et c'est une des raisons pour laquelle un excellent marathonien ne serait pas si bon en trail, et vice-versa. Dans un marathon, la qualité de l'utilisation du pied est la plus importante, c'est-à-dire qu'il faut stocker le plus d'énergie lors de la phase excentrique de la foulée, et d'utiliser un maximum cette énergie stockée dans la phase concentrique. En trail, le sol n'est pas le même et l'énergie stockée lors de la phase excentrique sera en majorité perdue. De plus, les vitesses de course ne sont pas les mêmes dans ces deux types de course. Dans l'ultra-trail, la vitesse est lente proportionnellement à celle du marathon. Par exemple, au Marathon de Lausanne, Jacob Kiplagat l'emporte en 2 :18 :38, soit 18,26km/h de moyenne. Arnaud Lejeune lui, grand vainqueur du Trail Verbier St-Bernard en 2015, remporte les 111 kilomètres avec 8400 mètres de dénivelé positif en 16 :32 :34, soit 6.74 km/h de moyenne ! Ceci s'explique par la différence de distance et de dénivelé. Par contre, il ne faut pas oublier de tenir compte des autres facteurs de la performance tels que la VO₂max et l'endurance de faible intensité par exemple.

S'entraîner à courir est la meilleure façon de réduire son coût énergétique, mais c'est à long terme que le bénéfice sera constaté. Les autres manières sont présentées de façon à accélérer ce coût. Comme le présente si bien Christopher McDougall, un écrivain renommé aujourd'hui, notamment grâce à son livre « *Born To Run* », nous sommes nés pour courir. C'est la raison pour laquelle nous n'apprenons pas à courir comme lorsque l'on apprend à nager ou à pédaler.

Il existe plusieurs techniques de course et de marche pour l'ultra-trail, des techniques de descente et de montée. Ces techniques ont été créées pour faire face aux portions de fortes dénivellations, et pour s'adapter à l'environnement de ces courses. L'utilisation de techniques est nécessaire, car elles permettent de gagner du temps et d'économiser de l'énergie, ce qui est primordial. Elles ont donc une efficacité non négligeable. De plus, ces techniques permettent aussi d'éviter de se blesser à cause des risques de l'environnement.

2.3.7 La musculation¹⁸

La plus grande peur de certains coureurs, c'est de prendre du poids. C'est ce que beaucoup d'adeptes de la musculation cherchent à faire. Qui dit plus de masse, signifie plus de poids à porter. Dans le cas des coureurs d'ultra-trail, ce n'est pas ce que l'on va chercher à faire. Mais que sont ces types de musculation ?

La musculation qui serait bénéfique pour les coureurs de trail se divise en 5 parties :

- Le renforcement abdominal
- La préparation physique générale (PPG)
- La musculation lourde
- La musculation sur le terrain
- L'électrostimulation

Le renforcement abdominal, ou plutôt lombaire, comprend principalement le gainage. Il est souvent négligé par certains coureurs amateurs¹⁹. Les flexions traditionnelles sont moins intéressantes pour un coureur à pied. Une meilleure transmission des forces entre le haut et le bas du corps va permettre d'avoir un meilleur coût énergétique. Cette pratique se fait normalement dans une période de préparation générale dans le plan d'entraînement.

La préparation physique générale est particulièrement adoptée lors de la reprise d'une coupure, mais elle peut aussi faire partie d'un programme d'entraînement. Comme son nom

¹⁸ Informations tirées de : MILLET G. (2012), op. cit. p.102-114

¹⁹ Cf. questionnaires amateurs

l'indique, elle va concerner l'ensemble des muscles. Le circuit-training en est un excellent mode. Il s'agit d'un circuit de plusieurs types d'efforts sous forme de travail à intermittence. Le circuit training dit « classique » étant de 2 à 3 tours comprenant 9 à 12 ateliers avec 30 secondes d'effort suivies de 30 secondes de récupération, plusieurs variantes existent. Un grand avantage du circuit-training est qu'il peut être ludique, avec la possibilité de le faire à plusieurs. Avec par exemple un ajout de musique, le plaisir est garanti en plus de la progression.

La musculation lourde, c'est là où la prise de masse musculaire est une crainte. Pourtant, certains gabarits tireraient bénéfices d'une légère prise de masse sur les jambes alors que d'autres déjà « massifs » n'en seraient que désavantagés. C'est pour cela qu'il faut individualiser. Cependant, qui dit musculation lourde ne dit pas forcément prise de poids. Il faut faire attention à bien se rendre compte que la musculation n'est pas le sport principal du traileur comparativement à beaucoup d'autres personnes dans un fitness. Un traileur cherche à avoir une force optimale en guise d'amélioration de la performance alors que la majorité cherche une force maximale. Cette musculation lourde se nomme aussi « travail en concentrique »

Efforts	% du maximum	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Vitesse / Intensité	Temps récupération
Maximaux	85-100	1-5	3-5	Basse ¹	3 à 5 min
Répétés	70-85	6-12	3-10	Basse	2 à 4 min
Dynamiques	30-40	6-10	3-5	Max	4 à 6 min

Figure 4 : Principales caractéristiques des 3 méthodes définies par Zatsiorsky

Source : *Ultra-trail : plaisir, performance et santé* écrit par Guillaume Millet.

Zatsiorsky était un chercheur russe qui a posé les bases de la musculation avec charge. Les efforts répétés sont les plus favorables à la prise de masse.

La musculation sur le terrain peut se faire avec par exemple des entraînements avec des sacs de plus en plus lourds, comme l'a fait Pascal Parny avant de gagner le Grand Raid de la Réunion en 2008²⁰. Il y a évidemment d'autres techniques comme de l'entraînement en descente, en côte, sur la neige, sur l'herbe, à pieds nus et la liste est encore bien longue.

L'électrostimulation a souvent été considérée comme de la triche et a souvent été mal vue. Mais aujourd'hui elle est très utilisée dans le cadre sportif et médical. Elle permet de reproduire des processus de déclenchement des muscles (ce que les coureurs font à l'effort !) sans solliciter le système nerveux central, c'est-à-dire sans engendrer de fatigue à l'aide d'impulsions électriques. Une large quantité de types de programme d'entraînement existe mais seulement trois d'entre-eux vont intéresser le coureur d'ultra trail : les programmes de préparation physique (endurance et force), de récupération et de prévention des blessures. L'électrostimulation a maintes fois été comparée avec la musculation traditionnelle et les résultats ont prouvé que l'électrostimulation ne la valait toutefois pas en matière de progression et de gains.

Cette liste de facteurs de la performance est bien entendu non exhaustive et seuls ceux qui sont intéressants pour la suite de la recherche ont été gardés. D'autres facteurs tels l'alimentation, la technique de course, les ressources mentales, le sommeil, l'entraînement en haute altitude, et encore la tactique de course ne sont pas à négliger.

²⁰ http://dossiers.clicanoo.re/193732-0-Pascal-Parny-survole-le-Grand-Raid.html?id_mot=104

2.3.8 Le mental

Le mental est très important dans tous les sports d'endurance et dans tous les sports en général, car qui dit sport dit dépassement de soi, donner son maximum et c'est encore plus réel en ultra-trail où les coureurs parcourent des distances incroyables qui en plus sont en pleine nature où ils doivent affronter les obstacles de l'environnement et la météo. Lorsque les coureurs progressent dans les distances qu'ils parcourent, c'est-à-dire qu'ils passent de quelques kilomètres à quelques dizaines de kilomètres jusqu'à des ultra-trails de plus de 80 km, ils doivent sûrement se demander au départ des courses s'ils vont parvenir à la terminer. A ce niveau de distance-là, lorsque les jambes fatiguent et sont lourdes, c'est le mental qui intervient et qui selon le coureur, permet d'accepter la douleur et de terminer la course ou même de la remporter pour les meilleurs. Le mental est une obligation pour pouvoir terminer des compétitions d'aussi grandes distances parce que la fatigue et la douleur sont rapidement là. C'est aussi un facteur qui se travaille, plusieurs mois avant l'épreuve. Il y a la préparation mentale avant la course, le mental pendant la course, et celui après l'effort. Lorsque l'on parle de mental dans les courses d'ultra-trail, on parle aussi de motivation, car les coureurs n'ont pas tous les mêmes motivations à participer à des ultra-trails. Il y a aussi la motivation pendant l'épreuve, le fait de s'encourager pour pouvoir terminer la course.

L'entraînement du mental avant la course, fait en réalité partie de la préparation physique, car rien que le fait de voir le programme d'entraînement des coureurs permet de déterminer les différents types de coureurs, les différents types de mental qu'ils ont. Un coureur qui va s'entraîner plus intensément et régulièrement en aura évidemment un meilleur, mais aussi plus de motivation à s'améliorer qu'un autre coureur s'entraînant moins souvent, parce que la préparation à l'ultra-trail est très difficile et nécessite beaucoup de persévérance. Le confortoscope est un bon moyen de préparation mentale qui se base sur deux étapes ; évaluer et agir. Il s'agit d'évaluer les degrés de douleur lors des entraînements, et d'en faire une échelle sur laquelle se baser lors des prochains entraînements. Ensuite, il y a l'étape agir, qui consiste à établir différentes solutions lorsque la douleur apparaît. Lorsque les deux étapes sont réunies, le confortoscope permet de faire face à la douleur efficacement.

Il y a deux techniques principales pour le mental pendant la course :

- **Le monologue positif**
- **La stratégie associative**

Le monologue positif consiste en réalité à se motiver, s'encourager en se formulant par exemple des phrases comme : « Je suis ici pour finir la course, je ne vais pas décevoir mes proches, alors je la finirai ». Ce monologue positif est très utile pour dépasser ses limites.

La stratégie d'association est une technique qui permet de déstresser et de se concentrer sur autre chose que la douleur, elle est aussi utile juste avant le départ de la course lorsque les coureurs sont anxieux. Elle consiste également à se parler à soi-même pour se motiver, mais aussi à se fixer un but (ou plusieurs) durant l'épreuve et à se rassurer sur sa condition physique en se basant sur des faits de sa propre course, par exemple « J'ai été mauvais dans cette portion-là, mais je me sens bien je vais rattraper mon retard ici ». Le fait de commenter sa course permet d'oublier la douleur.

Le mental après la course consiste à se féliciter si le coureur a atteint son objectif, et à s'en fixer d'autres lors des prochaines courses. Pour ceux ayant manqué leurs objectifs, il faut se remettre en question, réfléchir aux facteurs qui leurs ont amené à manquer leurs buts et essayer de les améliorer. Il ne faut surtout pas oublier qu'un objectif doit être atteignable dès

le départ, s'en fixer des trop exigeants va nuire à la motivation, et peut provoquer le dégoût de la discipline.

Dans l'ultra-trail, il y a différents types de motivations chez les athlètes :

- Ceux attirés par l'argent et la gloire, bien que le milieu de l'ultra-trail ne soit pas très médiatisé et ne propose pas de grosses primes pour les vainqueurs.
- Les athlètes de circonstances, qui font l'épreuve parce qu'un proche y participe aussi, qui viennent pour l'ambiance de l'épreuve, l'aspect festif ou tout simplement pour oublier le quotidien de leur vie habituelle.
- La dernière catégorie est évidemment celle des passionnés, ceux qui se donnent à fond pour le plaisir et qui se fixent des objectifs élevés pour repousser leurs limites.

2.3.9 Le sommeil

Cette partie peut être divisée en deux sections :

1. Le sommeil au quotidien
2. Le sommeil pendant un ultra-trail

Le sommeil au quotidien

Le sommeil est un des principaux facteurs qui différencie l'athlète professionnel de l'amateur dans le sport en général, faute de temps chez les amateurs. Il sert principalement à réparer les tissus lésés, reformer les réserves, stocker les nouvelles informations et la liste est loin d'être terminée. Premièrement, chaque individu a besoin d'une certaine durée de sommeil par nuit. Cette durée dépend en majorité de l'hérédité. Il se trouve que des gens ont constamment besoin de 9 heures de sommeil par nuit alors que 6 heures suffiraient pour d'autres (la moyenne chez les adultes se situant à 7 heures). Une quantité minimale de sommeil est donc requise mais à cela s'ajoute un critère de qualité pour pouvoir être en bonne condition. Pour preuve, une des rares études sur le sujet a prouvé qu'un bon sommeil améliorerait la performance. Cheri Mah, de l'université de Stanford, a utilisé comme cobaye 11 basketteurs et leur a fait dormir comme ils en avaient l'habitude (de 6 à 9 heures) pendant 2 à 4 semaines avant de leur donner comme objectif de dormir au moins 10 heures par nuit, et cela pendant 7 semaines. Résultats : sprint amélioré de près d'une seconde sur 85 mètres, réussite améliorée de 9% aux lancers-francs et à trois points²¹.

²¹ <http://med.stanford.edu/news/all-news/2011/07/snooze-you-win-its-true-for-achieving-hoop-dreams-says-study.html>

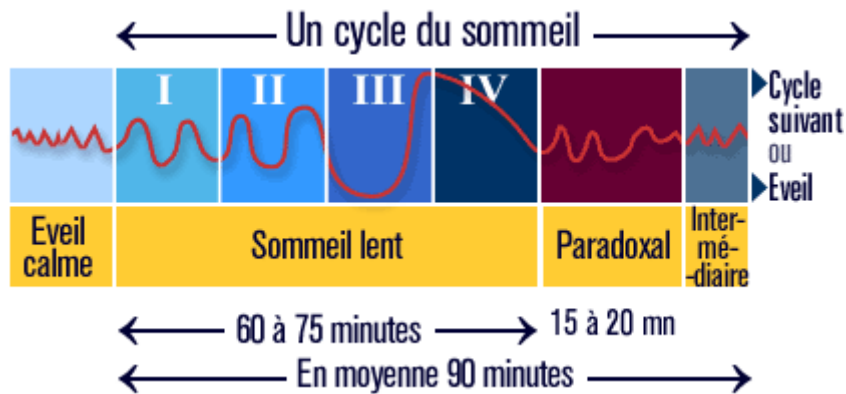


Figure 5 : le cycle du sommeil

Source : http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/ps_6205_sommeil_cycles.htm

Ce tableau nous illustre bien les différentes phases du sommeil. Le sommeil lent est donc divisé en 4 parties : ces stades passent de l'endormissement au sommeil très profond, en passant par le sommeil léger et le sommeil profond. La phase paradoxale est plus intense au niveau cérébral. C'est la phase où les rêves dont on se souvient se réalisent. La phase intermédiaire est courte, et s'enchaîne de micro-réveils débouchant soit sur un réveil définitif, soit sur un nouveau cycle.

Le sommeil pendant un ultra-trail

Chaque ultra-trail ne nécessite pas forcément de temps de sommeil durant l'épreuve, surtout celles se déroulant en une seule et même étape. Le plus important étant de ne pas se présenter sur la ligne de départ avec une dette de sommeil. Certains coureurs se sont déjà entraînés à ne pas dormir. Mais souvent, comme à l'Ultra-Trail Du Mont-Blanc, pour lequel les résultats se situent entre 20 et 40 heures environ, le sommeil est inévitable pour la grande majorité des coureurs. La solution est d'abord de bien gérer sa fatigue et ensuite de ne pas hésiter à faire de petites siestes de 20 minutes voire même d'un cycle entier. Les gains de performance sont alors assurés même s'il faut parfois attendre quelques heures avant de les constater.

2.3.10 L'entraînement en haute altitude

L'entraînement en haute altitude est important car il permet au corps de s'habituer à courir avec un manque d'oxygène, et permettra donc au coureur d'être meilleur lors des (portions de) courses se déroulant en haute montagne. Lorsque les coureurs s'entraînent en altitude, ils multiplient le nombre de leurs globules rouges, et de ce fait permettent au sang d'être plus chargé en oxygène. Toutefois, un coureur doit prendre des précautions lorsqu'il veut en faire, car il y a plusieurs facteurs à ne pas négliger comme une demande d'avis d'un spécialiste de l'entraînement en haute altitude pour en connaître les inconvénients ou même demander à être suivi par ce dernier pour permettre au coureur de comparer ces résultats d'un entraînement normal avec les résultats de l'entraînement en altitude. Il est important d'avoir une certaine expérience de coureur avant de faire ces stages sous peine d'être incapable de tenir le rythme de l'entraînement. Le séjour doit durer au minimum 2 à 3 semaines, mais peut aussi se faire sous forme de week-ends choc pour permettre au coureur d'avoir des résultats bénéfiques. L'entraînement doit se faire de manière progressive pour laisser le temps au corps de s'habituer à l'altitude, il doit donc se faire crescendo avec au début une allure à faible vitesse et un temps de récupération plus long, au fil des jours, une allure plus rapide. Justement, pour bien gérer son entraînement de manière progressive, l'utilisation d'un cardio-fréquencemètre peut être utile pour ne pas se fatiguer trop vite. A cause de la pression de l'air, le corps se déshydrate plus rapidement, il est donc important de bien s'hydrater et d'avoir constamment

de l'eau sur soi lors de l'entraînement. Il faut aussi veiller à prolonger les périodes de récupération par rapport à l'entraînement normal (en basse altitude), il est aussi conseillé de faire une sieste au cours de la journée. L'entraînement en haute altitude ne doit pas se faire trop longtemps avant la compétition au risque de perdre les bénéfices acquis. Le coureur peut faire ces stages sur le lieu de la course quelques jours avant le départ pour s'habituer à l'environnement et à l'altitude ainsi que pour faire des repérages sur les difficultés de la course.

L'entraînement en haute altitude engendre plusieurs bienfaits sur le corps et la condition physique du coureur. Le manque d'oxygène en haute altitude permet au coureur d'améliorer plusieurs facteurs importants :

- La résistance anaérobie lactique, c'est-à-dire la performance sur de courtes distances à forte intensité (de 200 à 3000 mètres).
- Le transport d'oxygène vers les fibres musculaires.
- L'efficacité de la respiration, la capacité pulmonaire, la VO₂ max.

2.3.11 L'alimentation

L'alimentation tient une place très importante dans l'ultra-trail, car avec les dizaines de kilomètres et les dizaines d'heures de course, les coureurs ont régulièrement besoin de s'alimenter. Car sans énergie, impossible de courir !

L'alimentation est constituée de trois grandes étapes :

- 1) **L'alimentation avant l'épreuve.**
- 2) **L'alimentation pendant l'épreuve.**
- 3) **L'alimentation après l'épreuve.**

1) **L'alimentation avant l'épreuve** se divise en trois catégories :

- 1.1 **L'alimentation une semaine avant**
- 1.2 **L'alimentation le jour avant**
- 1.3 **L'alimentation quelques heures avant**

1.1 L'alimentation une semaine avant :

Une semaine avant la course il est important d'avoir une alimentation riche en glucides, soit un apport glucidique quotidien devant se situer entre 500 et 1000 kilocalories. Il est aussi important de bien s'hydrater avec de l'eau, des jus de fruits ou des soupes. Les 3 derniers jours de la semaine précédant l'épreuve, l'alimentation doit être exclusivement constituée de glucides et il faut donc éviter plusieurs types d'aliments :

- Les plats riches en fibres crues tel que les fruits et les crudités.
- Les plats riches en fibres complètes tel que le riz, le pain et les pâtes complètes.
- Les plats riches en lipides.
- Les plats épicés.
- Les aliments fermentés.
- L'alcool et le café.

A noter que les coureurs souffrant de troubles digestifs doivent aussi éviter les produits laitiers et les jus de fruits, plaçant ainsi leurs intestins en période de « repos ».

Il existe aussi un autre type d'alimentation lors de la semaine pré-compétition : le régime dissocié scandinave. Il est divisé en trois phases :

- A J-7, la première phase consiste à faire un effort éprouvant et intense afin de pouvoir épuiser en partie le stock de glycogène.
- De J-6 à J-4, l'apport glucidique doit être fortement diminué (à 20% de l'apport total au maximum, contrairement aux 55% recommandés) afin de prédisposer le corps au besoin et de terminer la mise à sec du stock de glycogène.
- De J-3 à J-1, l'alimentation doit se composer majoritairement de glucides dans le but de reconstituer les stocks de glycogène à un niveau plus haut qu'auparavant.

Au final, ces deux manières se retrouvent, avec un fort taux d'apports en glucides à J-3.

1.2 L'alimentation le jour avant :

La veille il est préférable d'avoir un repas équilibré axé sur les sucres lents pour stocker les réserves d'énergies, comme par exemple un plat de pâtes, une soupe aux légumes, du riz, de la volaille ou du poisson.

1.3 L'alimentation quelques heures avant :

Il s'agit du dernier repas avant le départ d'une course, il est donc très important et doit se faire 3-4 heures avant le départ, ni plus ni moins, sinon si le repas est pris trop longtemps avant le départ, l'estomac a déjà eu le temps de digérer et donc le corps considère cela comme être à jeun, ou alors si le repas est pris trop tard l'estomac débute à peine la digestion et est encore trop plein pour bien démarrer la course. Le repas doit comprendre entre 600 et 1000 kilocalories et doit être riche en glucides. Il est aussi important de beaucoup s'hydrater avec de l'eau ou du jus de fruits très dilué. Juste avant le début de la course, il faut se réhydrater en buvant une boisson énergétique légèrement sucrée.

2) L'alimentation pendant l'épreuve

Pendant la course il est nécessaire de régulièrement s'hydrater, et selon la règle de base, boire un litre d'eau par heure pour un litre de sueur, c'est-à-dire compenser ses pertes d'eau en buvant. Idéalement, il est recommandé de boire toutes les 10-15 minutes même si le coureur ne ressent pas la soif. Afin de se réhydrater, il existe des boissons énergétiques spéciales pour les efforts de longues durées qui sont particulièrement efficaces, ou alors il est aussi conseillé de manger de la soupe. Ces boissons sont faites de manière à être facilement ingérées et rapidement digérées pour éviter les troubles gastro-intestinaux pendant la course. Bien qu'il faille beaucoup et régulièrement s'hydrater, le coureur se retrouve rapidement ballonné s'il boit trop vite ou trop d'eau d'un coup, ce qui fait qu'il ne boit pas 1 litre par heure comme l'idéal le voudrait, mais seulement 500 millilitres, parce qu'en pleine course les coureurs ne boivent que lorsqu'ils en ressentent le besoin, alors qu'en réalité ils sont déjà en phase de déshydratation. Pour pallier à cela, il est possible de mettre un peu de sel dans sa bouteille d'eau pour accentuer la sensation de soif, réhydrater rapidement les cellules du corps, compenser les pertes de sels minéraux liés à la transpiration et accélérer la digestion. Il est aussi important de se réapprovisionner en énergie, en glucides, c'est pourquoi il existe des gels énergétiques. Certains coureurs programment des rappels et parviennent à atteindre cet idéal du litre par heure. Il est important de boire après avoir absorbé ces gels pour éviter des troubles digestifs. Ces gels peuvent apporter jusqu'à 30 grammes de glucides. De manière générale, il est conseillé d'avoir une alimentation légèrement salée et solide pendant la course, comme les pommes de terre, le riz ou les biscuits salés. Il est aussi possible de mettre une certaine quantité de glucose, selon le poids du coureur, dans son eau pour se réhydrater et en même temps apporter de l'énergie, des glucides au corps.

Poids	Glucose à prendre en g/heure	Volume de liquide à prendre en ml /heure	Prise toutes les 15 minutes (4 fois/ heure)	Prise toutes les 10 minutes (6 fois/ heure)
100 kg	30	1200 ml	300 ml	200 ml
90 kg	27	1080 ml	270 ml	180 ml
80 kg	24	960 ml	240 ml	160 ml
70 kg	21	840 ml	210 ml	140 ml
60 kg	18	720 ml	180 ml	120 ml
50 kg	15	600 ml	150 ml	100 ml
40 kg	12	480 ml	120 ml	80 ml

Figure 6 : Quelles doses de boissons ?

Source : *Guide d'entraînement à l'ultra-trail* par Eric Lacroix

3) L'alimentation après l'épreuve

Lorsque la course est terminée, il est important de tout de suite se réhydrater avec de l'eau ou une boisson énergétique, mais aussi d'absorber des glucides pour refaire le plein d'énergie. Le repas après la course doit être riche en protéines, car elles permettent aux muscles de régénérer leurs cellules, donc de mieux récupérer, et aussi riche en sels et en potassium pour faciliter la réhydratation des cellules. Mais ce type d'alimentation est souvent négligé. Car après tout, au niveau social et mental, ce moment est attendu depuis des mois. Rien de mieux qu'une bonne bière pour fêter cela...



Figure 7 : Ryan Baumann suite à sa deuxième place aux championnats suisses de trail en 2013 au Pilatus.

Source : Ryan Baumann lui-même.

2.4 Le marathon

Le marathon, pilier de la course sur route, a évidemment lui aussi ses propres facteurs de performance. En fait, tous ceux-ci ont été traités ci-dessus. La seule majeure différence est la façon dont ils vont être traités dans le travail spécifique, le développement général étant très ressemblant à celui de l'ultra-trail car son but est d'habituer l'organisme à l'effort. Selon Frédéric Lureau²², il existe autant de méthodes d'entraînement pour le marathon qu'il y a de coachs.²³

C'est pourquoi il est extrêmement difficile de construire un plan d'entraînement type en tenant compte de toutes les méthodes. Dans ce travail, la méthode des frères Hanson²⁴ sera expliquée. Cette méthode, rapidement devenue une valeur référence, a fait l'objet d'un livre. Leur méthode est extrêmement populaire à travers le monde.

Deux types de séances sont préconisés : les « *easy runs* » et les séances « *SOS* ».

- Les « *easy runs* » qui constitueront la moitié de l'entraînement. Ce sont des séances où la sollicitation ne sera pas maximale mais plutôt facile, comme son nom l'indique. Elles seront pratiquées après une séance plus intense, pour récupérer et/ou lors de la préparation foncière (cf. chapitre 2.3.3).
- Les séances « *SOS* » correspondent au travail de l'amélioration de la VO₂max et à l'amélioration de la tolérance à certains pourcentages de celle-ci. On y retrouve le fractionné court et long, le « *tempo run* » (seuil), le travail de la puissance et les sorties longues (cf. chapitre 2.3.1 et 2.3.2)

Pour se rassurer, certains coureurs se disent que faire une sortie longue de 3 heures serait une bonne solution pour compenser le fait de ne s'entraîner que 3 fois par semaine, mais cela ne cause en général que fatigue et blessure. C'est le résultat d'un corps qui est inadapté à ces efforts. C'est pour cela que cette méthode propose de privilégier la quantité avant la qualité et 16 miles (25.75 km) seraient l'idéal pour eux. Pour rendre ce travail qualitatif, cette sortie longue devrait correspondre aux 25 derniers kilomètres d'un marathon et non aux 25 premiers. Ainsi, une pré-fatigue doit s'instaurer au préalable. Ces sorties longues permettraient d'améliorer :

- Le moral car ainsi un kilométrage plus ou moins élevé ne suscitera pas d'inquiétude
- La VO₂max
- La capacité à utiliser des graisses pendant l'effort à la place des glucides (cf. chapitre 2.3.10)
- La force des muscles
- Le taux d'utilisation de glycogène (l'athlète pourra courir plus longtemps sans épuiser son stock de glycogène).

C'est à travers ces 3 principes généraux que la méthode Hanson se base dans la planification de l'entraînement.

²² Master en entraînement sportif à Toulouse, actuellement coach sportif.

²³ Source : http://www.sportiform.com/le_marathon.html

²⁴ Tiré de : HUMPHREY L. (2012). *Hansons Marathon Method : A Renegade Path to Your Fastest Marathon*. Boulder, Colorado, Velopress.

3 Partie empirique

3.1 Méthodologie

Tout d'abord, des prises de contacts avec les organisateurs de certains événements ont été faites. Elles m'ont prêté main forte dans le contact des coureurs élités. Il s'agit du trail Verbier St-Bernard, de l'Eiger Ultra-trail, et du Grand Raid des Pyrénées.

Pour le trail Verbier St-Bernard, des contacts élités et amateurs ont été établis, et c'est de cette façon-là que mes interviews ont eu lieu. Ayant fait le déplacement du 10 au 12 juillet, une inscription a été faite en tant que bénévole, pour récolter au passage quelques adresses e-mails afin de pouvoir envoyer mon questionnaire.

Les organisateurs de l'Eiger Ultra-trail m'ont laissé choisir quelques participants qu'ils ont ensuite contactés à ma place. Deux réponses ont été obtenues.

Les organisateurs du Grand Raid des Pyrénées m'ont conseillé leur forum, ce qui a permis d'obtenir 4 réponses.

Vingt amateurs ont répondu au questionnaire sur un total de 50 requêtes, soit un taux d'exactly 40% de réponses. Ceci peut principalement être expliqué par le fait d'avoir pris des adresses e-mails avant un départ de compétition. Certains coureurs ayant abandonné ont sûrement dû être convaincus que leur questionnaire aurait alors été inutile, à tort. Les 50 demandes ont toutes été acceptées initialement soit par mail, soit en face-à-face au trail de Verbier St-Bernard, et, grâce à une annonce postée sur le compte Facebook du magasin « Performance Sport » à Saxon, en Valais, une réponse a été obtenue sans aucune demande au préalable.

16 élités ont répondu, dont 2 interviews, sur 51 envois. Le taux de réponse est de 31.38%. Il est plus faible, ce qui est tout-à-fait normal par rapport à la population cible (cf. chapitre 4.4). Par contre, il aurait pu être encore plus maigre si tous les contacts avaient été établis par moi-même. Le recours à des organisations lors d'événements a permis de donner un trait plus formel à mon travail et les élités ont donc plus facilement accepté (10 coureurs sur 16). A nouveau, ce taux se veut entièrement approximatif car il ne prend pas en compte les contacts et les annonces n'ayant pas trouvé de réponse.

Un contact a été établi avec l'ITRA en juillet 2015 afin de connaître le nombre de pratiquants précis. Selon eux, il existe 67'135 ultra-traileurs amateurs²⁵, dont 8'300 femmes. Au niveau élités, il y a 2300 hommes (au-dessus de la côte de 650) et 374 femmes (au-dessus de 600). Les échantillonnages de ce travail sont donc très faibles. Cependant, le nombre de questionnaires remplis est suffisant pour pouvoir en tirer des conclusions significatives. Rappelons que le cadre de ce travail est limité, et qu'il ne permet pas d'obtenir un nombre plus élevé d'échantillonnages.

²⁵ Cf. Chapitre 2.2.3

3.2 Résultats et analyse des thèmes

L'analyse est divisée en trois parties principales, qui auraient permis de construire deux plans d'entraînements type distincts, si l'hypothèse, qui ne donnait pas raison à un plan d'entraînement type, s'était avérée positive. Elle a surtout servi à distinguer les facteurs de la performance qui sont plus et mieux travaillés chez les professionnels et qui leur ont fait obtenir ce statut.

Vingt questionnaires d'amateurs ont été remplis. Néanmoins, ces derniers n'ont pas toujours reçu 20 réponses. Le questionnaire a été retouché au fil du temps. 16 questionnaires ont été fournis par des élites. Il y aura plus d'individualisation pour les élites, qui sont moins nombreux et qui ont plus de points en communs. Les parties « élites » seront plus courtes, ceci étant expliqué par le fait que toutes les définitions auront été données dans la partie amateur. Pour finir, les réponses imprécises n'ont pas été prises en compte.

3.2.1 Passés sportifs

La première question a pour but de déterminer comment l'athlète en est arrivé à ce stade, notamment au travers de son passé sportif, déterminant dans les charges d'entraînement supportées.

3.2.1.1 Les amateurs

Sur les 20 questionnaires, seules 4 personnes ont déclaré avoir un passé multisports. On y découvre le rugby, la lutte, le karaté et le hockey. Ces coureurs ont commencé avec un bon fond, c'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils se sont tous lancés dans un ultra après moins de 5 ans de pratique.

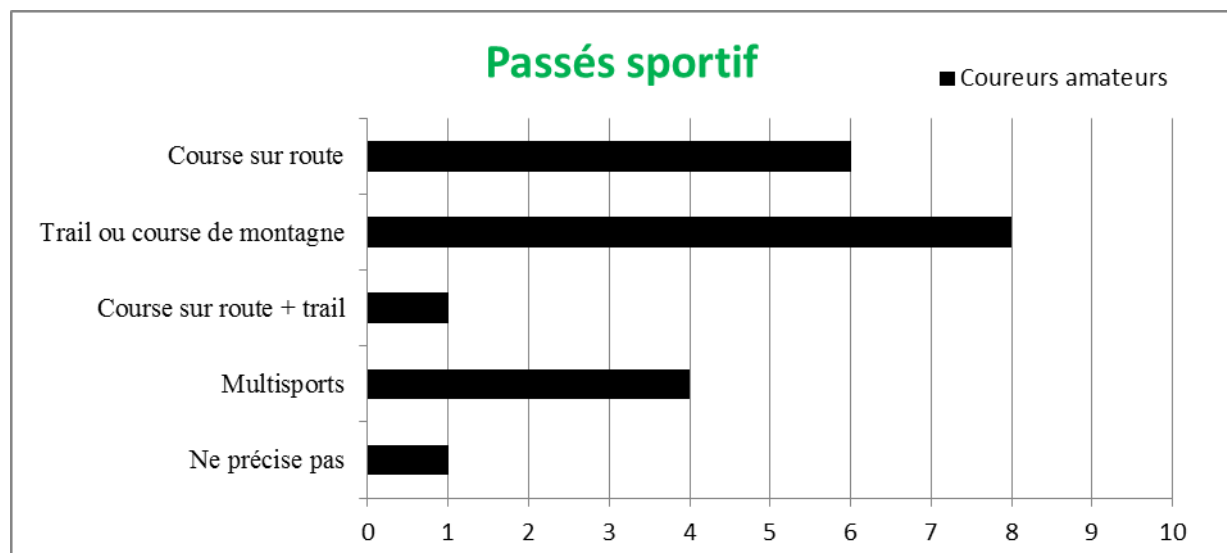


Figure 8 : Les passés sportifs

Quinze autres amateurs se sont directement lancés dans la course à pied : 8 directement en montagne et 6 en course sur route, tandis qu'une personne a préféré la polyvalence grâce au jonglage entre le trail et la route.

3.2.1.2 Les élites

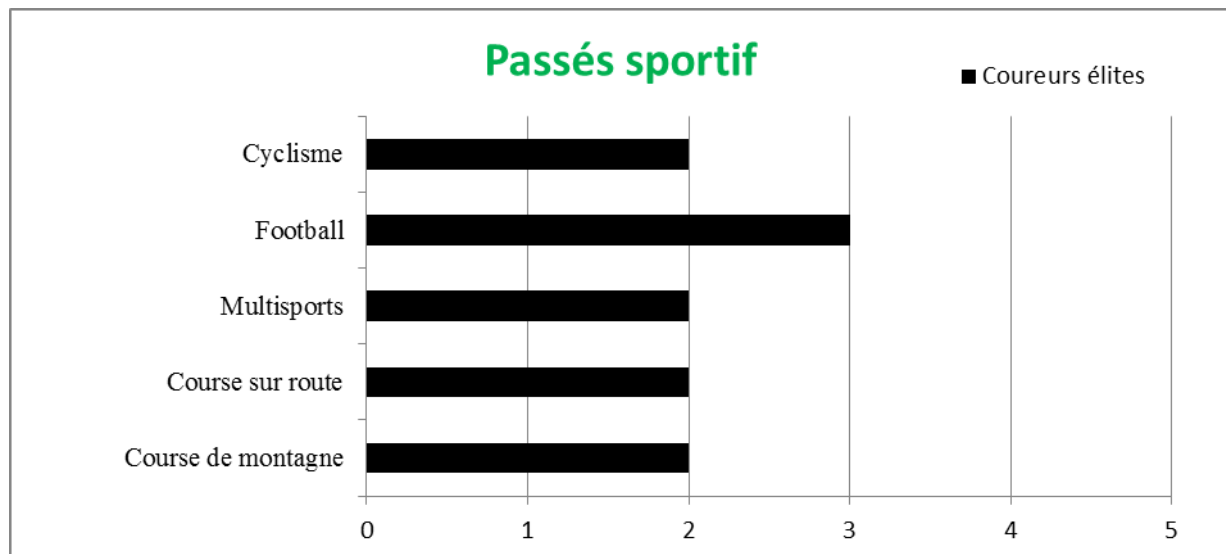


Figure 9 : Passés sportifs des coureurs élites

Les élites sont eux plus nombreux à s'être directement attachés à leur sport en général, la course à pied. On retrouve 3 anciens footballeurs, deux cyclistes, et des sportifs polyvalents avec comme sports pratiqués le tennis, la randonnée, la natation, le basket, la danse et le ski alpinisme.

3.2.2 Performances et objectifs

3.2.2.1 Les amateurs

Les performances dans cette catégorie de coureurs sont négligeables d'après leurs objectifs. Dans les questionnaires, tous les objectifs ont été assez raisonnables pour pouvoir être atteints à leur niveau. Personne ne s'est surestimé.

Naturellement, l'objectif de tout-un-chacun est de terminer la course. Certains se donnent plus de restrictions que d'autres, ce qui pourrait se répercuter –positivement ou négativement- sur le mental. Seuls 2 ultra-traileurs sur 20 se fixent des objectifs de temps. Selon moi, ils s'en imposent car ils ont déjà couru sur le parcours et veulent améliorer leur temps de course. Or, la plupart des coureurs souhaitant découvrir de beaux et nouveaux paysages vont varier les compétitions. Du coup, en tenant compte de leur vie professionnelle et privée, ils n'ont pas le temps de connaître précisément le type et la difficulté du terrain afin de se fixer un objectif temporel sauf s'ils habitent la région.

Ceux qui ne s'intéressent ni à la performance ni au temps se contentent uniquement de terminer leurs compétitions. D'autres se fixent des objectifs à plus ou moins long terme tels que : augmenter les distances petit-à-petit, obtenir les points et pouvoir participer à l'UTMB²⁴ l'année suivante, s'entraîner sérieusement, nouer des liens, prendre soin de soi, apprendre à mieux gérer sa course ou encore découvrir ses limites.

²⁴Acronyme d'« Ultra-Trail du Mont-Blanc ». Elle compte quatre ultra-trails différents ainsi qu'un trail répartis en une semaine. Cet événement est sans doute le pionnier du domaine, il faut même accumuler des points obtenus sur d'autres courses pour pouvoir participer ! Son plus célèbre ultra-trail porte le même nom, long de 167 kilomètres et accumulant environ 9700 mètres de dénivelé.

3.2.2.2 Les élites

« *En ultra il y a toujours un premier objectif, qu'on soit coureur élite ou pas, c'est de finir.* »
²⁶

D'où leur statut, les élites devraient chercher à faire au mieux pour monter sur des podiums, voire gagner des courses, avec un gros objectif de performance. En trail, c'est différent. Comme les motivations sont nettement moins liées au gain monétaire, les objectifs sont personnels et c'est pourquoi ceux des athlètes interrogés ont toujours été de franchir la ligne d'arrivée. Premièrement parce que sur de si longues distances, un contretemps est vite arrivé, et deuxièmement car se fixer des objectifs trop exigeants ne participe pas à l'esprit du trail qui se veut festif et convivial. Pour preuve, seuls 2 athlètes n'ont pas mentionné comme objectif de terminer la course, tandis que les 13 autres en font leur principal but. Il s'agit de Yann Bessard et de Nathalie Mauclair. Yann Bessard affirme avoir toujours été un compétiteur. C'est donc totalement personnel et caractériel, et il n'a pas dû subir beaucoup d'abandons pour ne pas se le fixer. Nathalie Mauclair, elle, est championne du monde en titre de trail et l'esprit de compétition doit forcément être là. Toutefois, ses objectifs (finir dans les 5 premières femmes) sont plutôt larges par rapport à ses performances.

Pour finir, les objectifs de performances qui sont secondaires sont les plus communément partagés. Ce qui est principalement relaté est l'ambiance de la discipline. A titre illustratif, à l'arrivée du trail Verbier St-Bernard en 2015, Ryan Baumann était absolument satisfait de sa 4^{ème} 2^{ème} place et Yan Balduchelli, lui, même après son terrible abandon dû à une chute et à des douleurs au niveau des côtes, est sans hésitation allé participer aux festivités d'après-course et à la remise des prix. A noter qu'il a aussi été là pour féliciter son cher ami Ryan Baumann malgré la déception.

3.2.3 Par qui est géré l'entraînement ?

3.2.3.1 Les amateurs

A moins de posséder son propre cabinet médical, d'être expert en santé, en nutrition, de connaître la pratique de l'entraînement comme le fond de sa poche, il est vivement conseillé d'être suivi par quelques experts afin d'améliorer ses performances.

Mon questionnaire ayant évolué au fil du temps, certaines questions ne sont pas présentes dans tous les questionnaires. Sur les 13 amateurs interrogés, seuls 4 sont suivis.

Avoir un coach permettrait d'améliorer la qualité en fonction de la quantité de l'entraînement, et d'éviter les blessures. Un nutritionniste/diététicien donne d'excellents conseils pour pouvoir bien gérer son alimentation –générale et spécifique au trail- compte tenu des milliers de produits existant aujourd'hui. Selon Marcel Gabriele, directeur du magasin « Planet Nutrition » à Publier, en France, l'alimentation est le seul moyen de progresser une fois un certain stade de performance atteint grâce à l'entraînement passé. Argument de marketing ou non, elle a été confirmée par un vendeur du magasin de nutrition sportive « Powerfood » à Lausanne. Pour finir, les certificats d'aptitude sont obligatoires pour toute compétition en course à pied en France alors qu'en Suisse ce n'est pas le cas. Il est toutefois conseillé de faire au moins un bilan sanguin annuel afin d'éviter le constat de carences inattendues.

²⁶ GIRARD, Mathieu, précurseur de l'ultra-trail en Suisse, questionnaire du 13 juillet 2015.

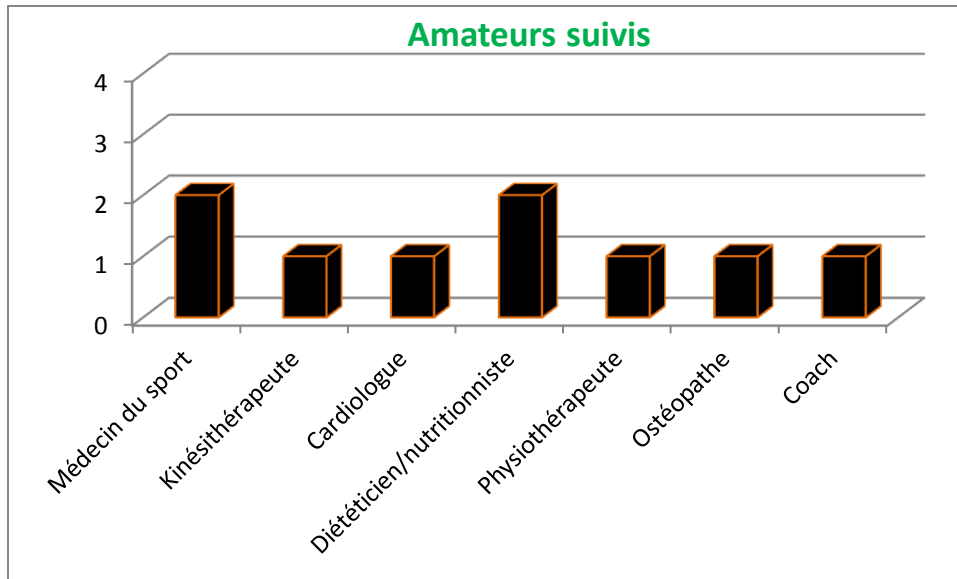


Figure 10 : Quel suivi (amateurs)?

On constate qu'un seul coureur a un coach. La documentation leur suffit. A raison selon leurs objectifs et moyens. N'oublions pas que ces coureurs cherchent le plaisir et la santé et qu'ils ne sont pas uniquement suivis pour le trail.

3.2.3.2 Les élites

N'importe qui pourrait penser que les élites eux, sont plus et mieux suivis grâce à leur niveau. Mais là, de nouveau, le trail fait exception. Seuls les meilleurs mondiaux sont aussi bien suivis que les athlètes de toute discipline olympique du moins. Sur les 14 interrogés, seulement 6 affirment être suivis.

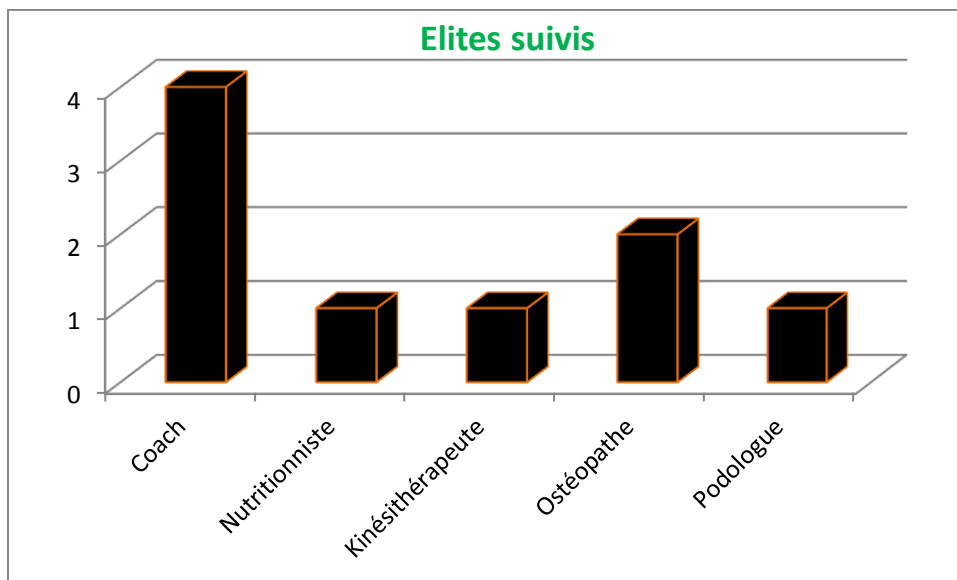


Figure 11 : Quel suivi (élites) ?

On constate qu'il n'y a pas de différence majeure entre amateurs et élites, mis à part un changement au niveau du coaching. Les professionnels, eux, qui consacrent majoritairement plus de temps que les amateurs malgré une vie privée et professionnelles (dans la majorité des cas), ont de toute façon plus de connaissances. De plus, d'après leurs objectifs, ils vont chercher à s'entraîner en misant sur la qualité de l'entraînement. Du coup, les séances sont plus axées sur la progression que sur le plaisir, contrairement aux amateurs.

3.2.4 La VO₂max

3.2.4.1 Les amateurs

Le travail de la VO₂max est partagé en deux dans l'amateurisme : 9 coureurs affirment le travailler sous forme de fractionné sur piste, de seuil ou encore de fartleks²⁷. Les 11 autres ne le font pas, souvent car ils n'en éprouvent pas le besoin, faute de plaisir. L'amateurisme étant beaucoup axé sur le plaisir et le travail dans cette zone étant perçu comme très désagréable, cette proportion se veut logique. L'Homme, basé sur le maintien de son équilibre biologique depuis le début de son existence, ne va pas faire ce qui ne lui plaît pas si son objectif est prioritairement le plaisir, et ce avant la progression.

3.2.4.2 Les élites

Tout le monde le sait, le travail de la VO₂max est indispensable si l'on veut progresser dans toute discipline de course à pied. Même dans l'ultra-trail : il permet d'améliorer la capacité à maintenir la vitesse sur la distance (voir figure 9). Seuls 3 athlètes annoncent ne pas travailler leur VO₂max : Catherine Rion, Denise Zimmermann, et Jules-Henri Gabioud.

Catherine Rion et Denise Zimmermann, d'après leur questionnaire, sont étonnamment axées sur le plaisir. Le trail étant une discipline relativement nouvelle au grand public, la densité de coureur recherchant la performance est indubitablement faible comparé à la course sur route.

Jules-Henri Gabioud, lui, révèle ne pas la travailler. Or, il fait du ski alpinisme. Qui dit ski alpinisme, dit peut-être efforts courts et intenses, selon sa spécialisation. Peut-être s'entraîne-t-il comme Kilian Jornet, sans doute le meilleur ultra-traileur au monde aujourd'hui, qui affirme : « *Je ne travaille presque pas l'intensité à l'entraînement. Par contre, je fais énormément de courses courtes (kilomètres verticaux et courses de sprint de ski-alpinisme en hiver et kilomètres verticaux à pied en été) qui me servent à ça. [...]*²⁸ ».

Les pratiques de l'entraînement de la VO₂max comptent de nombreuses possibilités. C'est pour cela que les 12 autres ultra-traileurs n'ont pas le même programme. On retrouve majoritairement le travail à intermittents courts, moyens et longs sur piste voire sur terrain vallonné. Les terrains vallonnés ont les avantages d'être plus spécifiques et plus similaires au trail. Il faudrait idéalement varier.

3.2.5 L'endurance de faible intensité

3.2.5.1 Les amateurs

L'endurance fondamentale est sans contestation la base de toute discipline en course à pied, et particulièrement en ultra-trail où l'intensité de l'effort est faible. En course sur route, il suffit de pratiquer beaucoup de footings et une sortie longue, variable entre 1h20 et 2h00 selon l'objectif, par semaine²⁹. En ultra-trail, il n'y a pas vraiment de séance type : sur les 20 questionnaires, toutes les réponses se sont avérées différentes.

²⁷ Séances d'intensité élevée dont le principe est similaire au fractionné. La spécificité de ce type d'entraînement est qu'il se déroule en pleine nature, contrairement au fractionné qui lui se déroule en général sur piste ou sur un terrain plat.

²⁸ Tiré de *Ultra-trail : plaisir, performance et santé* écrit par Guillaume Millet.

²⁹ Source : rencontre avec Tarçis Ançay au trail Verbier St-Bernard le 15 juillet 2015.

3.2.6 Coût énergétique et technique de course

3.2.6.1 Les amateurs

Seuls 4 athlètes ont affirmé avoir tenté d'améliorer leur coût énergétique, tous au moins en partie grâce à leur technique de foulée. Un seul confirme le travailler pour diminuer l'effort dorsal grâce au gainage et à la musculation.

Neuf coureurs admettent avoir essayé de modifier leur technique de course afin de la rendre optimale. Cette question rejoint le principe de coût énergétique. Chacun tente de la transformer en partant de leurs propres déficiences. Certains veulent passer sur une foulée axée sur l'avant du pied, d'autres font de la préparation physique générale (PPG) etc. Chacun a sa technique mais tous veulent être plus économiques. En général, la foulée s'améliore naturellement grâce au travail de la vitesse et à certains éducatifs pliométriques (montées de genoux, talons-fesses etc.). Une étude intéressante a démontré qu'une meilleure progression avait lieu en présence de pliométrie³⁰. Elle le montrait en testant deux groupes de coureurs, dont un devait inclure 2 à 3 fois par semaine dans leur programme d'entraînement de la pliométrie. Résultats : les performances sur 3000 mètres se sont améliorées (2.7%), bien que sans réelle corrélation trouvée à ce jour, mais surtout une amélioration de l'efficacité de la foulée (4.1-6.7%), et donc du coût énergétique.

3.2.6.2 Les élites

Deux élites ne le font pas car l'allongement des séances en fait partie, selon eux.

Là aussi, 3 athlètes sur 15 seulement ont annoncé avoir essayé ou être en mesure d'améliorer leur coût énergétique : Majell Backhausen, Ryan Baumann et Yan Balduchelli. Majell Backhausen par la foulée, Ryan Baumann et Yan Balduchelli par de la musculation spécifique. Ceci sera revu un peu plus loin.

Christian Fatton et Sylvie Quittot pensent que le coût énergétique serait naturellement amélioré avec l'allongement des séances. A raison en partie, car le corps s'adapte constamment à l'effort de façon naturelle.

La technique de course est aussi bien partagée au niveau de leur entraînement : 7 coureurs l'intègrent dans leur entraînement tandis que 8 autres n'y prêtent pas attention. Il n'y a aucune différence commune entre les deux groupes de coureurs concernés. Et à nouveau, tout est question d'individualité. Certains organismes s'adaptent mieux et plus rapidement, selon un nombre considérable de facteurs.

3.2.7 La musculation spécifique

Neuf coureurs (4 amateurs et 5 élites) seulement affirment utiliser ou avoir utilisé l'électrostimulation, dont 5 uniquement pour la récupération, un pour la pré-compétition, et un pour les blessures. Pourtant, il a été prouvé qu'elle pouvait possiblement être très bénéfique³¹.

3.2.7.1 Les amateurs

10 coureurs sur 20 affirment pratiquer de la musculation spécifique. Or, surtout lors des montées et des descentes, le tronc³² est fortement sollicité. C'est pour cela que le gainage est

³⁰ <http://www.savoir-sport.org/apps/fiche/default.aspx?topic=49901&cat=1&id=624>

³¹ <http://entrainement-sportif.fr/electro-stimulation.pdf>

³² Le tronc est la partie moyenne du corps. Il est particulièrement utile en course à pied et se renforce avec du gainage.

indispensable. « C'est ce qu'on néglige le plus »³³ souligne Véronique Deslarzes. Et là, de nouveau, si le gainage est pratiqué, il permet de diminuer la dépense d'énergie du dos et du tronc, mais pas seulement (voir partie théorique).

Pour finir, un seul coureur est en mesure de commencer la musculation avec charges lourdes dans un but d'améliorer son coût énergétique.

3.2.7.2 Les élites

Avec une preuve de plus à la clé plaçant le gainage au rang d'« indispensable », sans surprise, tous les élites (excepté un) pratiquent de la musculation spécifique à l'ultra-trail. Caroline Benoît affirme ne pas en faire, ce qui est surprenant. Pour finir, aucun athlète n'a précisé être adepte de la musculation lourde, ni de celle sur le terrain.

3.2.8 Le mental

On remarque que ce facteur est totalement dépendant de l'individu en question. Il est clair que certains athlètes n'ont pas besoin d'entraînement à cet égard, compte tenu de leur expérience, comme le souligne Alain Bustin³⁴, écrivain renommé et finisher lors de toutes ses participations sauf une, ou de leur passé personnel. Il est vrai que le mental peut toujours être amélioré, mais surtout parmi les coureurs dont la motivation n'est pas la performance mais plutôt le statut de finisher. Certains athlètes questionnés ont cependant sous-estimé ce pôle de la performance, ce qui leur a valu, peut-être, l'abandon.

3.2.8.1 Les amateurs

Le mental est relativement peu entraîné par les ultra-traileurs. La preuve, seuls 7 athlètes affirment entraîner leur mental, contre 13 réponses négatives. On y retrouve la sophrologie, le yoga, la méditation, l'attitude et le monologue positif, l'inspiration de quelques modèles, et même le sourire pendant l'effort ! L'imagerie positive reste la méthode la plus populaire. En revanche, pas de confortoscope (cf. partie 2.3.8) ni de stratégie d'association.

3.2.8.2 Les élites

Chez les élites, le mental est plutôt travaillé de façon variée. 8 athlètes sur 15 s'y entraînent spécifiquement. Là non plus, aucun confortoscope ni de stratégie d'association. En revanche, relaxation, yoga, inspiration de modèles, imagerie positive, sophrologie et le découpage de la course sont pleinement plébiscités. A nouveau, l'imagerie positive est la méthode la plus appliquée.

3.2.9 Le sommeil

Le sommeil pendant la compétition n'a pas été abordé dans le questionnaire, la majorité des coureurs ayant des objectifs trop courts pour pouvoir en ressortir quelque chose.

3.2.9.1 Les amateurs

Tout d'abord, on constate que le sommeil général varie entre 5 et 8 heures par nuit. Il dépend donc de chaque individu et il est impossible de recommander un minimum d'heures.

Ensuite, on souligne que les siestes sont peu communes (7 interrogés affirment en accomplir). Or, il a été démontré qu'une sieste courte de 20 à 30 minutes permettait de récupérer jusqu'à 80 % de la fatigue initiale³⁵. A partir d'une heure, elle va perturber le sommeil nocturne. Pour

³³ DESLARZES, Véronique, ultra-traileuse amateur, interview du 10 juillet 2015.

³⁴ Rencontre au Trail Verbier St-Bernard le 10 juillet 2015.

³⁵ <http://www.jogging-international.net/entrainement/articles/course-et-sommeil-c-est-gagnant-gagnant>

ces coureurs amateurs, c'est principalement à cause du temps mis à disposition pour l'entraînement que ces siestes sont non-pratiquées.

Seuls 6 interrogés dorment plus la semaine pré-compétition, alors qu'elle est la plus importante, l'indispensable étant de ne pas arriver sur la ligne de départ avec une dette de sommeil. Avec les grosses charges d'entraînement, la vie privée et professionnelle, il est tout-à-fait normal de ressentir de la fatigue en pleine journée, d'où le bienfait des microsiestes.

3.2.9.2 Les élites

Le sommeil général chez les élites est géré différemment. Pour rappel, la majorité, même les élites, ont un travail et il est extrêmement difficile d'allier vies professionnelle, de famille, et d'ultra-traileur élite. C'est pour cela que ce facteur de la performance est souvent négligé. Une nouvelle fois, le trail qui n'est pas réputé pour ses primes compte très peu d'ultra-traileurs « ultra-professionnels », et sa récente montée de popularité n'est que récente. Inutile de construire un graphique là-dessus, chacun a besoin d'une quantité variable de sommeil, amateur ou professionnel. Les élites en besoin de plus, ce qui est dû à la charge d'entraînement.

Ici, 2 élites spécifient accomplir des siestes lorsqu'ils en ressentent le besoin et qu'ils ont le temps surtout. 6 augmentent les doses de sommeil tandis que 9 ne changent pas leurs habitudes lors de la semaine pré-compétition.

Ceci aboutit à une constatation plutôt étonnante : pas de différence collective entre amateurs et élites, contrairement à ce qui était pensé au départ.

3.2.10 Les stages en altitude

Là non plus, on remarque que ce facteur de la performance est aussi bien géré chez les élites que chez les amateurs. Il est, pour la majorité des cas, une option secondaire, voire oubliée, contrairement à d'autres, jugées plus primordiales.

3.2.10.1 Les amateurs

5 des 20 ultra-traileurs, soit $\frac{1}{4}$, sont convaincus par les bienfaits de l'entraînement en haute altitude et prennent ou ont pris le temps d'en pratiquer.

Pour des raisons parfois variables, mais principalement à cause du temps à disposition chez les 15 autres selon moi, ils ne le font pas. Tout est question d'investissement, et face à une vie professionnelle et privée, ainsi qu'à d'autres projets, ils ne l'intègrent pas. Les objectifs de plaisir, de santé et de franchir la ligne d'arrivée ne permettent pas de faire de nouveaux sacrifices.

3.2.10.2 Les élites

Les élites ne pratiquent pas tous des stages en altitude, 6 spécifient ne pas avoir le temps alors que 3 uniquement en pratiquent, pas forcément à proprement parler. Par exemple, Jules-Henri Gabioud est guide de montagne. C'est pour cela qu'il n'a pas besoin de faire un stage en altitude afin d'améliorer ses performances, il monte souvent au-dessus de 3000 mètres. Caroline Benoît en fait à bon escient, tandis qu'Arnaud Lejeune affirme souvent monter en altitude. On ne peut pas considérer cela comme « stage », mais il y aura néanmoins un petit avantage comparé à ceux qui ne le font pas.

3.2.11 L'alimentation

L'alimentation générale est plutôt bien gérée. Elle ne va pas être approfondie, car on pourrait rédiger tout un travail à ce propos. Tant que l'alimentation reste saine et équilibrée, un amateur et même un élite, s'en contentera. La nutrition sportive étant considérée comme complexe et variable, il n'y aura pas plus de détails qu'au sous-chapitre dédié à l'alimentation. Il est vivement conseillé de consulter un diététicien ou un nutritionniste pour ceux qui recherchent une progression optimale à travers l'alimentation.

3.2.11.1 Les amateurs

On constate que seuls 2 coureurs pratiquent le régime scandinave, qui a toujours été le régime pionnier et le plus populaire pour la pré-compétition chez les coureurs d'endurance. 6 ultra-traileurs affirment augmenter la dose de sucres lents sans pour autant épuiser leur stock de glycogène. Ceci s'explique par un nombre d'études conséquent qui est apparu dans les dernières années amenant à laisser tomber ce régime scandinave. Il a été prouvé qu'il était possible d'arriver très proche du stock de glycogène atteint au bout du régime en seulement un jour, et cela uniquement en augmentant les doses de glucides sans aucun épuisement³⁶. Le corps n'est finalement pas amené en phase de stress.

Les compléments alimentaires ne sont pas obligatoires, mais peuvent prévenir les carences, accélérer la récupération après l'effort, ou encore optimiser le fonctionnement du corps. Etant donné que les besoins en micronutriments chez les sportifs sont accrus, il serait très bénéfique d'en prendre. Il faut néanmoins faire attention à bien les choisir pour des raisons de santé, et au sein d'un marché très varié. Il n'y a pas de complément spécifique et parfait pour un ultra-traileur. Parmi les 8 coureurs interrogés qui en prennent, on retrouve le curcuma (oxydant), le magnésium (régulateur général dont les carences se manifestent souvent par des crampes), de la spiruline (constitution, activité et entretien des cellules), de la levure de bière (source de vitamine B), du potassium, du calcium, de l'Oméga 3 (vitamine) et des probiotiques (pour l'estomac).

3.2.11.2 Les élites

On remarque que seuls 2 athlètes pratiquent le régime scandinave. Sa popularité a énormément baissé avec le temps. Par contre 3 autres élites spécifient augmenter les doses de glucides lents avant les compétitions, sûrement à juste titre³⁷.

Comme compléments alimentaires, on retrouve des protéines, de la spiruline, des probiotiques, de l'huile de Krill (contenant majoritairement de l'Oméga 3), du magnésium, de la vitamine D, des minéraux.

Encore une fois, aucune différence majeure entre amateurs et élites, c'est pourquoi il n'y a pas énormément à éclaircir dans ces parties.

3.2.12 Semaine type ?

3.2.12.1 Les amateurs

Chaque semaine type va varier en fonction de la gestion de chacun des facteurs de la performance. Cette question a surtout servi dans le but de conclure l'analyse des points finaux (communs et différents).

³⁶ <http://www.savoir-sport.org/apps/fiche/default.aspx?topic=49901&cat=1&id=524>

³⁷ Ibid.

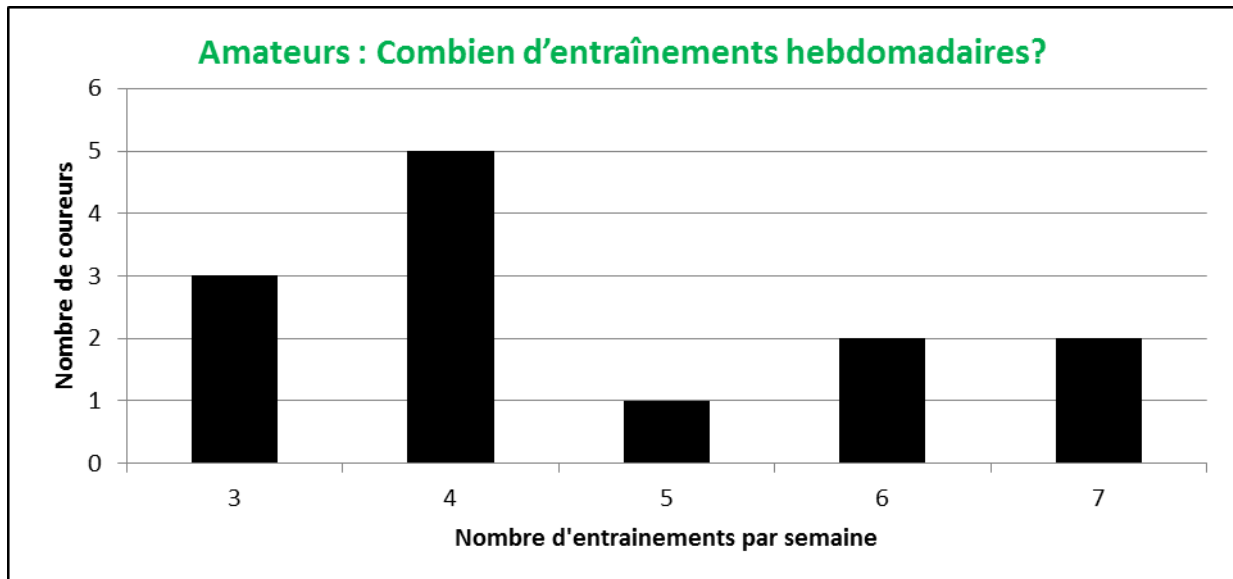


Figure 14 : Combien d'entraînements hebdomadaires (amateurs) ?

Sur ce graphique, on constate, une fois de plus, que l'on se situe dans l'amateurisme et que souvent, les charges d'entraînements ne peuvent pas être augmentées à cause d'un manque de disponibilités. Le nombre d'entraînement par semaine est très élastique, et de nouveau, la généralisation sous forme de semaine d'entraînement type n'est pas envisageable, même si 8 coureurs sur 13 s'entraînent 4 fois maximum par semaine.

De plus, les séances sont si variées qu'il y a très peu de points communs. Ceci s'explique par les énormes quantités de techniques d'entraînement. Mis à part les sorties longues, les footings en endurance fondamentale et les travaux de seuil/VMA chez certains, il est impossible de construire un plan d'entraînement typique.

Pour pouvoir gérer tous ces facteurs de la performance, contrairement à ce que penseraient certains, il ne s'agit pas d'essayer de progresser au maximum parmi chacun de ceux-ci. Au contraire, l'athlète va rechercher l'optimum, car il s'agit bien de pôles. C'est-à-dire qu'en améliorant un de ces facteurs, on risquerait de régresser dans un autre. Et là, de nouveau, il s'agit de tactique, non de course, mais bien d'entraînement, car chaque organisme a des réactions uniques face à l'entraînement. Or, les techniques sont si différentes les unes des autres qu'il faut les tester personnellement avant de se lancer dans un programme type. C'est pourquoi les plus professionnels ont soit des coaches, soit des connaissances très approfondies dans le domaine.

3.2.12.2 Les élites

Certains, voire tous, pourraient penser que les charges d'entraînements des élites sont énormes, telles celles des marathonniens comme Tarcis Ançay, champion suisse de marathon en 2008, 2009, 2010 et 2011, et grand vainqueur de la très renommée course de montagne Siere-Zinal en 2006, qui affirmait s'entraîner jusqu'à 14 fois par semaine³⁸.

La qualification de l'« élite » étant relativement large dans ce travail, on ne retrouve pas cela dans le trail, même chez les tous meilleurs. Par exemple Arnaud Lejeune, vainqueur du trail Verbier St-Bernard en 2015 et à de nombreuses autres compétitions, s'entraîne 6 fois par semaine. De nouveau, seuls les meilleurs athlètes qui pourraient se permettre d'en faire leur vie professionnelle ont les moyens et le temps de pouvoir bénéficier d'entraînements bi-quotidiens et d'optimisation afin de se situer clairement dans le professionnalisme.

³⁸ Rencontre au trail Verbier St-Bernard le 12 juillet 2015.

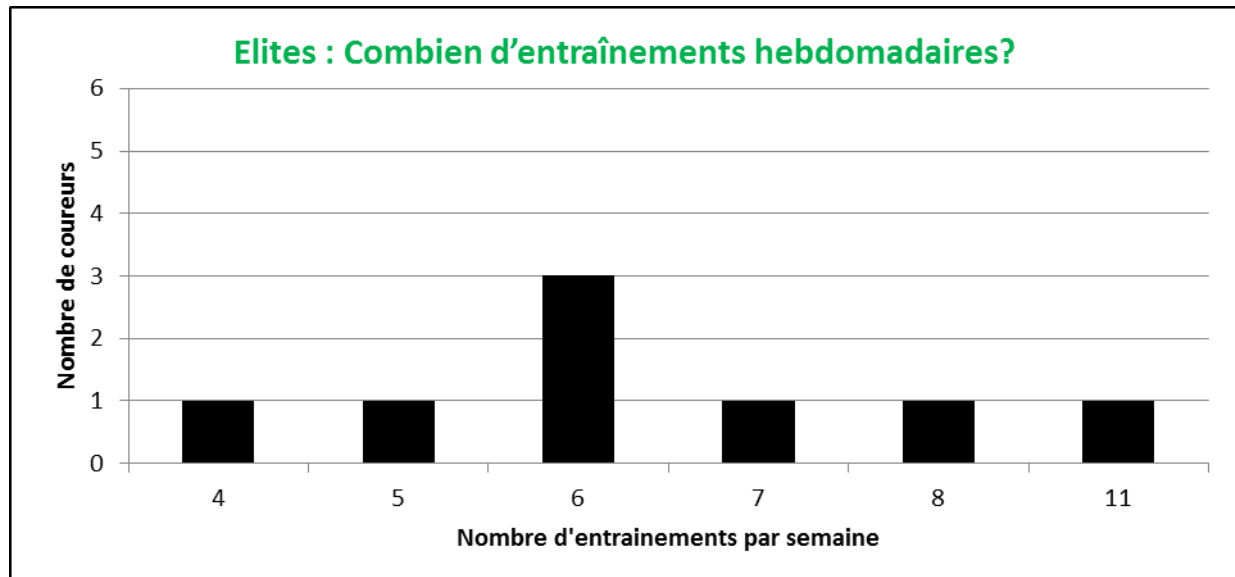


Figure 15 : Combien d'entraînements hebdomadaires (élites)

Ce graphique démontre sans surprise que les charges d'entraînement sont plus élevées chez les élites. En plus du nombre d'entraînements, certains paramètres tels la durée, la qualité et le volume doivent être pris en compte. Pour finir, après analyse, c'est la majeure différence qui distingue l'amateur de l'élite.

3.2.13 Tableau récapitulatif

Facteurs de la performance	Ultra-trail		Marathon (méthode Hanson)
	Amateurs	Elites	
VO₂max	=	=	=
Endurance de faible intensité	+	+	-
Technique de course	=	=	=
Coût énergétique	-	+	+
Musculation	-	+	+
Sommeil	=	=	=
Entraînement en haute altitude	-	-	Non mentionné
Alimentation	Plus de graisses (=)	Plus de graisses (=)	Très riche en glucides (+)

Ce tableau récapitulatif, représente, en fonction des signes, une comparaison entre les synthèses construites grâce aux réponses des ultra-traileurs interrogés et l'entraînement idéal d'un marathon selon Hanson. Les signes de la partie « ultra-trail » ne représentent en aucun cas la façon uniforme dont ils sont ou doivent être traités mais la façon dont ils ont été traités par synthétisation des réponses.

Les « = » signifient que les facteurs de la performance concernés sont appréhendés de façon uniforme, les « + » notifient que le travail est plus élevé qu'au « - » de la même colonne et

inversement. Cette synthèse n'aide qu'à mieux visualiser la comparaison amateur-élite-marathon alors que la question du « comment » et du « pourquoi » sont à trouver dans la partie théorique et dans l'analyse.

Seuls le coût énergétique et la musculation sont différenciés dans l'entraînement des élites et des amateurs. Et encore, comme le souligne Véronique Deslarzes, ultra-traileuse amatrice, « Le gainage, c'est ce qu'on néglige le plus »³⁹, en voici la différence. La performance est moins mise en priorité que chez l'élite, contrairement au plaisir.

En définitive, sans entrer dans les détails, l'alimentation précédant un ultra-trail sera légèrement différente de celle du marathon. En effet, les types de besoins énergétiques (nommés substrats énergétiques) varient en fonction de l'intensité de l'effort. Lors d'un marathon, radicalement plus court en termes de temps d'effort comparé à un ultra-trail, l'intensité sera plus élevée et l'athlète devra beaucoup plus utiliser son glycogène (cf. partie 2.3.10) qu'un ultra-traileur dont le métabolisme consommera davantage d'énergie sous forme lipidique. Le « + » dans la colonne du marathon n'exprime pas le fait que l'alimentation doit être mieux préparée pour un marathon, mais qu'idéalement elle devrait être plus aguerrie que celle des ultra-traileurs (amateurs et élites) interrogés qui se sont eux, majoritairement, concentrés sur le fait de manger varié et équilibré sans privilégier l'apport lipidique.

3.3 Synthèse du chapitre

Contrairement à l'opinion initiale, on constate que la plupart des facteurs de la performance sont gérés de la même façon chez les amateurs et chez les élites. Un seul en sort du lot, c'est la semaine type, soit l'entraînement en lui-même. Contrairement à la course sur route, où les professionnels sont bien mieux encadrés et suivis, les ultra-traileurs professionnels sont plus accessibles et moins strictes envers eux-mêmes. Ceci s'explique par l'esprit, la nouveauté, le manque de primes. Peut-être qu'un jour cet esprit changera, une fois que l'attrait de l'argent se sera imposé. Pour l'instant, personne ne veut que cela se déroule, car c'est ce qui rend le trail et la montagne unique.

En ce qui concerne la comparaison avec l'entraînement du marathon, pas de réelles différences. « L'entraînement pour la montagne, c'est 80% de plat et 20% de montée »⁴⁰.

³⁹ DESLARZES, Véronique, ultra-traileuse amatrice, interview du 10 juillet 2015.

⁴⁰ Tarçis Ançay, ancien marathonien et coureur de montagne reconnu, citation prise lors de l'interview effectué le 15 juillet 2015.

4 Conclusion

4.1 Rappel de la problématique et de la question de recherche

Comme ce travail arrive sous peu à son terme, il est utile de rappeler le but et les principes de ma recherche. Considérant l'ultra-trail comme quelque chose d'inconnu et de fou, je m'y suis lancé, et ma question de recherche était donc :

Existe-t-il un programme d'entraînement type dans l'ultra-trail comme on en retrouve si bien dans les préparations marathoniennes et y'a-t-il de réelles différences entre l'entraînement de l'amateur et celui de l'élite ?

Mon hypothèse s'est construite grâce à un nombre considérable de lectures. La réponse était un « oui » plutôt convaincu de ma part. Ayant observé quelques blogs et sites internet dédiés à la course sur route, j'étais convaincu de pouvoir en faire de même pour un ultra-trail. De plus, il me semblait logique qu'un amateur n'ait pas le même entraînement qu'un élite. Un élite, pour moi, c'était quelqu'un de beaucoup plus assidu et plus axé sur la performance qu'un amateur.

4.2 Exposé des principaux résultats de l'étude

Finalement, après analyse de questionnaires remplis par des amateurs et élites, en reprenant presque chaque facteur de la performance présent dans la partie théorique un par un, il y a présence de quelques points communs, mais très peu. Finalement, il est complètement impossible de construire un plan d'entraînement type spécifique à l'ultra-trail. Tout d'abord, les compétitions sont différentes les unes des autres, de par leur dénivelé, distance ou difficulté du terrain. Ensuite, il existe un nombre croissant et toujours aussi innombrable de techniques d'entraînement qui sont toutes –plus ou moins- efficaces. C'est pour cela que les réponses aux questionnaires ont toutes été différentes et variées. Finalement, un seul de ces facteurs est sorti du lot : le principal, celui de l'entraînement en lui-même. Et sans surprise. La grande surprise de ce travail de maturité se définit plutôt par le manque de différences entre amateurs et élites dans la vie de tous les jours et sans tenir compte des séances d'entraînement.

4.3 Réponse à la question de recherche et confrontation à l'hypothèse initiale

Après un nombre suffisant et satisfaisant de questionnaires reçus et une analyse, je peux maintenant conclure que non, il n'existe pas de plan d'entraînement type, du moins si l'athlète en question veut se retrouver au meilleur niveau de lui-même et d'avoir du plaisir en variant l'entraînement. De plus, l'élite et l'amateur n'ont aucune différence majeure dans leur entraînement. En effet, il y a énormément de méthodes d'entraînement applicables sur chacun d'entre nous et un nombre invraisemblable de facteurs qui ne permet pas qu'un plan

d'entraînement type soit élaboré. Toutefois, il y a certains points qui ressortent chez tout le monde : la PPG pendant le travail de préparation générale, le gainage, les séances longues une fois par semaine, le fractionné et le seuil en fonction de l'objectif. Bref, tout tourne autour de l'objectif. Ce travail aura servi à comprendre quels facteurs étaient les plus travaillés chez l'amateur et l'élite en fonction de l'amélioration. Ce sont les mêmes.

4.4 Retour sur les limites du travail et propositions d'ouvertures

A l'échelle de ce travail, je peux conclure en précisant que cette recherche n'a pas été générale à l'ultra-trail, mais bien fragmentée. La population cible est bien plus élevée au nombre de coureurs interrogés, soit plus de 75'000 (amateurs) et 2'600 (élites) ultra-traileurs. Le nombre de femmes interrogées est approximativement proportionnel au nombre d'ultra-traileuses dans le monde.

De plus, selon moi, les connaissances ont dû manquer, surtout au niveau du coût énergétique et j'aurais dû expliquer en posant ce terme. Ceux dont la réponse s'est avérée négative doivent sans doute l'améliorer inconsciemment en pratiquant le gainage ou en améliorant leur technique de course par exemple.

Si je devais un jour reprendre ce thème qu'est l'ultra-trail et son entraînement, je choisirais plutôt un travail axé sur l'entraînement et ses séances en elles-mêmes, sans me préoccuper des autres facteurs de la performance qui ont ici été analysés. En clair, c'est une ouverture plutôt intéressante qui pourrait mener vers de nouvelles conclusions et/ou vers des perfectionnements individualisés de techniques d'entraînement.

Evidemment, le monde change. L'ultra-trail aussi. Peut-être aura-t-il évolué dans un sens non-voulu aujourd'hui chez certains⁴¹ et que l'argent sera la raison principale de son chamboulement avec un changement de profil de coureurs et d'ambiance à la clé ? A voir...

4.5 Conclusion générale

Mon travail étant désormais terminé, en y prenant du recul, je n'aurais jamais imaginé avoir été conduit aussi loin dans mes recherches, mais surtout, je n'aurais jamais pensé éprouver autant de plaisir. Alors évidemment, je ne connaissais que brièvement cette ambiance montagnarde, mais aujourd'hui, je me rends compte que c'est une passion qui est petit-à-petit en train de grandir en moi et qui m'aura même emmené vers mon premier Chandolin-Zinal. Ce travail m'a aussi permis de grandir mentalement, d'où le nom « travail de maturité », mais aussi de faire un nombre considérable de rencontres dont les contacts seront sans aucun doute maintenus. Enfin, mon travail de maturité a été comme une ficelle pour moi. Elle me maintenait dans la persévérance et l'enrichissement des connaissances, pour conclure en me relâchant dans la nature, plus précisément dans la montagne, avec un excellent départ et des bases impeccables pour me donner envie de me dépasser... Peut-être dans un trail... !

⁴¹ <http://www.pressreader.com/france/lequipe/20150331/282097750209274/TextView>

Pour bien terminer...



Rencontre avec Yan Balduchelli (à gauche) et Ryan Baumann (à droite) lors de la fin de la Transvalaisanne (parcours de 336 km et de 36'000 mètres de dénivelé positif terminé en 4 jours) le 23 août 2015 à Tanay (VS).

« Un trail ce n'est pas une compétition, c'est une expérience... Il n'y a pas de concurrent mais uniquement des amis qui aident à se dépasser. C'est magique, douloureux, mais magique! »

Mickaël Pointet⁴²

⁴² Ultra-traileur amateur, finisher du fameux X-Alpine.

5 Bibliographie

5.1 Ouvrages

CORDELETTE,R.(2003). La course à pied, du sprint au marathon. Paris, Chiron.

DELORE M.(2012). RUNNING, Du jogging au marathon. Barcelone, Amphora.

LACROIX E. (2009). Guide d'entraînement à l'ultra-trail. Saint-Denis, Orphie.

MILLET G. (2012). ULTRA-TRAIL : Plaisir, performance et santé. Lyon, Outdoor Editions.

HUMPHREY L. (2012). Hansons Marathon Method : A Renegade Path to Your Fastest Marathon. Boulder, Colorado, Velopress.

5.2 Sites Internet

http://www.fr.wikipedia.org/wikipedia.org/wiki/course_à_pied/, consulté le 29 janvier 2015.

(La course à pied en général)

http://www.christianfatton.ch/presse/_upload/2014.01.29_tm_jeromine_schmidt_1_ultra_trail.pdf, consulté le 1 avril 2015.

(TM sur l'ultra-trail)

http://fr.wikipedia.org/wiki/Consommation_maximale_d%27oxyg%C3%A8ne, consulté le 19 avril 2015.

(Définition de la VO2max)

http://fr.wikipedia.org/wiki/Performance_sportive, consulté le 1 mai 2015.

(La performance sportive)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Performance>, consulté le 3 mai 2015.

(La performance au sens général du terme)

<http://www.conseils-courseapied.com/fondamentaux/endurance-entrainement-course-a-pied.html>, consulté le 3 mai 2015.

(L'endurance fondamentale)

<http://www.all-musculation.com/exercices-entrainement/travail-explosif.html>, consulté le 10 mai 2015.

(Définition du travail explosif)

<http://www.all-musculation.com/programme-musculation/entrainement-plierometrie/definition-plierometrie.html>, consulté le 10 mai 2015.

(Définition du travail pliométrique)

<http://med.stanford.edu/news/all-news/2011/07/snooze-you-win-its-true-for-achieving-hoop-dreams-says-study.html>, consulté le 14 mai 2015.

(Etude sur le sommeil et la performance)

http://www.i-tra.org/page/269/faq_indice_performance.html, consulté le 23 juillet 2015.

(Définition du coureur élite)

<http://www.canalc.be/linvite-alain-bustin-ecrivain-et-ultra-trailer/>, consulté le 28 juillet 2015.

(Informations complémentaires Alain Bustin)

<http://www.jogging-international.net/entrainement/articles/ne-gaspillez-plus-votre-energie>, consulté le 4 août 2015.

(Article sur le coût énergétique)

<http://www.savoir-sport.org/apps/fiche/default.aspx?topic=49901&cat=1&id=624>, consulté le 4 août 2015.

(Etude sur la pliométrie et la performance en course à pied)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17852691>, consulté le 5 août 2015.

(Etude sur le sommeil)

<http://www.jogging-international.net/entrainement/articles/course-et-sommeil-c-est-gagnant-gagnant>, consulté le 5 août 2015.

(Etude sur le sommeil et la course à pied)

<http://www.savoir-sport.org/apps/fiche/default.aspx?topic=49901&cat=1&id=524>, consulté le 5 août 2015.

(Etude sur le régime dissocié scandinave)

<http://www.lanutrition-sante.ch/sport-et-complements-alimentaires/>, consulté le 5 août 2015.

(Les compléments alimentaires)

<http://www.jogging-international.net/sante-forme/articles/complements-alimentaires-en-avez-vous-besoin-suite>, consulté le 5 août 2015.

(Les compléments alimentaires)

<http://testeurs-outdoor.com/interview-de-nathalie-mauclair/>, consulté le 6 août 2015.

(Interview de Nathalie Mauclair)

http://www.swissinfo.ch/fre/un-sport-qui-marche_les-suissees-sont-fous-de-course-%C3%A0-pied/38773178, consulté le 12 octobre 2015.

(L'incroyable essor de la course à pied)

<http://www.lepape-info.com/entrainement/entrainement-running/debuter/la-lenteur-au-service-du-coureur/>, consulté le 13 octobre 2015.

(L'endurance de faible intensité)

http://www.sportiform.com/le_marathon.html, consulté le 17 octobre 2015.

(L'entraînement pour le marathon)

<http://www.nutri-site.com/dossier-entrainement--vo2-max-consommation-oxygene-sport-performance--2--221.html>, consulté le 17 octobre 2015.

(La VO₂max et son type d'entraînement)

<http://www.pressreader.com/france/lequipe/20150331/282097750209274/TextView>, consulté le 28 octobre 2015.

(Débat : Quel rôle devrait jouer la Fédération Française d'Athlétisme dans le trail ?)

5.3 Articles

COMETTI G. Intérêt de l'électrostimulation dans l'entraînement des sportifs de haut niveau.

<http://entrainement-sportif.fr/electro-stimulation.pdf>

JORDAN M. (2014). TM Sport et Montagne.

http://christianfatton.ch/presse/_upload/tm_sport_et_montagne_milene_jordan.docx.pdf

PRAZ, C., JAGDEEP, S., PRAZ, M., DERIAZ O. (2011). Coût énergétique de la course en montée et en descente chez les coureurs entraînés pour la course de montagne. In Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie», 2011, p.40-44.

www.sgsm.ch/fileadmin/user_upload/.../59.../Cout_59_1_11_Praz.pdf

6 Annexes

6.1	QUESTIONNAIRE VIERGE	42
6.2	QUESTIONNAIRES/INTERVIEWS AMATEURS.....	43
6.2.1	<i>Alain Bustin</i>	43
6.2.2	<i>Fred Charles</i>	45
6.2.3	<i>Cyril Formelli</i>	47
6.2.4	<i>François Farron</i>	51
6.2.5	<i>Frédéric Reche</i>	53
6.2.6	<i>Jérôme Levassor</i>	54
6.2.7	<i>Laurent David</i>	56
6.2.8	<i>Laurent Plaut</i>	58
6.2.9	<i>Martin Bussmann</i>	60
6.2.10	<i>Michel Poujon</i>	62
6.2.11	<i>Mickael Glavieux</i>	64
6.2.12	<i>Mickaël Pointet</i>	66
6.2.13	<i>Olivier Bonnaval</i>	68
6.2.14	<i>Roland Pugin</i>	70
6.2.15	<i>Samuel Pouyt (Interview)</i>	72
6.2.16	<i>Sébastien Jacquérior (Interview)</i>	74
6.2.17	<i>Serge Lefebvre</i>	78
6.2.18	<i>Tommi Sulander</i>	80
6.2.19	<i>Véroniques Deslarzes (Interview)</i>	82
6.2.20	<i>Vincent Zabloz</i>	84
6.3	QUESTIONNAIRES/INTERVIEWS ELITES	86
6.3.1	<i>Arnaud Lejeune</i>	86
6.3.2	<i>André-Laurent Perruchoud</i>	88
6.3.3	<i>Caroline Benoît</i>	91
6.3.4	<i>Catherine Rion</i>	93
6.3.5	<i>Christian Fatton</i>	96
6.3.6	<i>Denise Zimmermann</i>	98
6.3.7	<i>Jules-Henri Gabioud</i>	100
6.3.8	<i>Majell Backhausen</i>	102
6.3.9	<i>Anthony Gay</i>	105
6.3.10	<i>Matthieu Girard</i>	107
6.3.11	<i>Nathalie Mauclair</i>	109
6.3.12	<i>Ramon Casanovas</i>	112
6.3.13	<i>Ryan Baumann (Interview)</i>	114
6.3.14	<i>Sylvie Quittot</i>	116
6.3.15	<i>Yan Balduchelli (Interview)</i>	118
6.3.16	<i>Yann Bessard</i>	120
6.3.17	<i>Tarcis Ançay : La montagne et le marathon (interview)</i>	123

6.1 Questionnaire vierge

Bonjour, Je m'appelle Adam Davis, j'ai 17 ans et je viens du gymnase de Morges, en Suisse (VD). Mon travail de maturité, qui est un travail de recherche, a pour sujet l'entraînement dans l'ultra-trail. Voici mon questionnaire, qui me sera très utile dans mon analyse. Merci pour votre investissement !

1. Quel est votre passé de coureur ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?
2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?
3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?
4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?
5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir **comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.**

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?
7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?
8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?
9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?
10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?
12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?
13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?
14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?
15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

6.2 Questionnaires/Interviews amateurs

6.2.1 Alain Bustin

Nom : Bustin

Prénom : Alain

Écrivain renommé et grand passionné de la course à pied, spécialement de l'ultra-trail

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 472/1000 en août 2015.

1. **Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

25 ans de pratique, marathon puis courses de montagne et enfin ultra-trail.

2. **Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

Toujours finisher sauf 1x sur plus de 100 courses (marathon et au-delà). Résultats plus dans l'amateurisme.

3. **Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Mes objectifs sont d'être finisher, et surtout d'avoir du plaisir !

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Ils ont été les mêmes que lors de la question précédente.

- 5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Je suis suivi par un médecin du sport, un kinésithérapeute et un cardiologue.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui. En pratiquant des 30s/30s, 45/45, 1'/1' et fartleks en VMA.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Il représente 75% de mon volume entraînement.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

J'essaie d'avoir une foulée économique.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Je soigne au mieux à l'entraînement.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Pas beaucoup. Je fais du gainage et des abdos de temps en temps.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Avec l'âge et l'expérience, mon mental est assez solide. Je ne pense pas que c'est utile pour moi, donc non, je n'entraîne pas mon mental.

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

J'essaie d'avoir 7h de sommeil. Je fais des micro-siestes de 20 minutes si c'est possible.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Je vis en montagne. Pas de montée en très haute altitude dans un but spécifique à l'entraînement.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je mange normalement mais peu de viande. Compléments alimentaires : spiruline, magnésium et levure de bière.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

1 sortie VMA et 1 sortie travail au seuil + les 75% d'endurance fondamentale.

6.2.2 Fred Charles

Nom : Charles

Prénom : Fred

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 479/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Semi-marathon, puis marathon, ironman, raid multisports et ultra trailer.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

Finisher de Jordanie, Lybie, marathon des sables, diagonale des fous, Sahariana....

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

Mon unique objectif est de terminer la course.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

De temps en temps. Je mets énormément en avant le plaisir de courir. Je travaille ma VO2max quand j'en ressens l'envie.

- 5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Entraînement sur 5 ou 6 disciplines différentes. C'est-à-dire qu'une séance de vélo peut être complémentaire à un footing.

- 6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Je me trouve trop vieux pour améliorer cela.

- 7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Non.

- 8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Non.

- 10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

Je dors comme je veux et peux. Je reste naturel.

- 11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Pas vraiment. Je monte parfois en haute altitude avec des amis mais ce n'est sûrement pas assez long et sérieux pour que l'on appelle cela stage.

- 12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?**

Je ne change rien à mon alimentation durant toute l'année. J'essaie de manger équilibré et varié.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Rien d'extraordinaire. Je m'entraîne chaque jour dans des disciplines différentes. Malheureusement, je n'ai pas de plan d'entraînement spécifique, donc pas de semaine type.

6.2.3 Cyril Formelli

Nom : Formelli

Prénom : Cyril

Ultra-traileur « débutant » selon l'ITRA avec une côte générale de 330/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Je me suis mis à la course à pied il y a deux ans, à 26 ans. Pas de passé de coureur avant. A cette époque j'étais en très fort surpoids (1m80, 107kgs). J'ai commencé à courir pour maigrir. Je me suis pris au jeu. J'ai perdu 30kgs et j'ai commencé à allonger les distances à l'entraînement. Je n'ai jamais aimé la course sur la route et j'aime la solitude dans la course donc je me suis dirigé vers le trail. La montagne, l'altitude, et courir très longtemps voilà ce qui m'a motivé à découvrir l'ultra-trail.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

J'ai débuté par un trail de 50kms-750m de dénivelé positif pour mon tout premier trail. J'ai à mon actif en plus deux trails moyenne distance (72km/3000D+ à l'Infernal des Vosges, Intégral des causses 60km/3000D+). J'ai également couru deux épreuves de 24h non-stop, 111kms la 1ère année, et 118kms la 2ème tentative. Il y a deux courses que je n'ai pas réussi à finir jusqu'à aujourd'hui, le Vulcain trail (80km/3000D+, arrêté au 60ème pour cause de non-respect de la barrière horaire) et la Maxirace d'Annecy (85km/5000D+), arrêté également au 60ème (non-respect de la barrière horaire suite à une déshydratation).

J'ai tenté le GRP 160km/10000D+ en 2014 mais je ne l'ai pas terminé. J'ai soutenu un coureur en très grande difficulté au milieu de la nuit alors que tout allait bien pour moi. Cela m'a emmené hors des barrières horaires. L'organisation m'a réinvité cette année pour retenter ma chance.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

L'Ice trail Tarentaise (65/5000D+) le 12 juillet. Le GRP Ultra (160km/10000D+) le 21 août. Mon objectif est d'être finisher dans les deux cas, 15h45 de course max pour la première, 50h pour la seconde.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Concernant la VO2Max, elle est intégrée dans les séances de fractionné, court ou long. Je suis suivi par un coach personnel depuis 4 mois, après avoir fait deux ans d'entraînement seul de mon côté, spécialisé dans l'entraînement des triathlètes et ultra trailers. Il se charge de répartir la charge de travail tout au long de la semaine. 1 à 2 séances de fractionné sont faites chaque semaine. Ce sont des séances spécifiques à chaque fois.

Je considère néanmoins que c'est très important, on s'en rend compte que pour être bon en course à pied, peu importe la discipline, la VO2max reste un travail indispensable.

- 5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Chaque semaine le plan d'entraînement comprend 1 à 2 séances d'endurance fondamentale sur une base d'1h à 1h30 d'effort (mix de vitesse et d'endurance, léger D+ etc.) et 1 à 2 séances de sortie longue (2h30 à 4h, maximum de D+ et de distance en configuration course). Etant en région parisienne, certaines séances d'endurance (notamment celle de 1h à 1h30) sont intégrées sur un tapis de course pour parfois comprendre un travail plus spécifique. Les sorties courtes sont faites en semaine, les sorties longues s'enchaînent le weekend.

- 6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Je travaille davantage la nutrition en course que la dépense énergétique en elle-même. N'ayant jamais pratiqué la course à pied avant, je sais que je n'ai pas une technique de course irréprochable. Je la gère au bon sens à vrai dire. Mon coach étant un coach à distance, nous ne travaillons que la structure de l'entraînement, mais pas la technique de foulée par exemple (il y a un travail de PPG mais je ne suis pas accompagné pour le faire). Néanmoins, je suis également suivi par un nutritionniste sportif spécialisé lui aussi sur les traileurs et triathlètes. Il me guide sur ma nutrition au quotidien mais également sur la nutrition pendant l'entraînement en fonction des objectifs définis par le coach (sorties low energy, sorties type course ...)

- 7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Je l'entraîne uniquement une séance par semaine (la 1ère de la semaine). Cette séance spécifique intègre 30 minutes de footing puis un travail de PPG/gammes d'athlétisme/proprioception/musculation. Elle est orientée vers la souplesse et la répétition des gestes. J'ai un guide d'entraînement fourni par mon coach.

Mon opinion est en effet qu'à répéter ce genre de gestes, je les assimilerai et les ferai de mieux en mieux. Je n'ai pas pour objectif de devenir traileur professionnel, c'est simplement un moyen pour moi de gagner en souplesse et de prévenir les blessures.

8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Oui (pas d'électrostimulation néanmoins). Principalement la musculation des jambes (quadriceps, ischio-jambiers, fessiers) afin de compenser le manque de dénivelé/montagne en région parisienne. La musculation est intégrée lors des séances de PPG ou parfois pendant des entraînements d'endurance (exemple : 30mn de footing, 20 mn de musculation spécifiques cuisses puis 45 min de footing en côte). Un peu de travail de haut de corps est également intégré (gainage principalement, mais aussi tractions). Le but est de préserver son dos et développer la ceinture abdominale. C'est également intégré à un objectif personnel à plus long terme puisque le trail est une discipline qui m'emmène progressivement vers l'escalade et l'alpinisme et pour lequel nous mettons en place un travail spécifique.

9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Oui et cette fois-ci de manière totalement personnelle. L'imagerie positive principalement. La projection via la musique également pendant l'entraînement. Je développe tout ceci principalement pendant les entraînements longs le weekend, et le soir une à deux fois par semaine avant de m'endormir.

10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je dors relativement peu en semaine, 5 à 6h par nuit. Le weekend environ 7h. Cela me suffit de manière générale mais j'allonge le temps de sommeil 7 à 10 jours avant chaque course. Même si je ne dors pas nécessairement plus tôt, je me relaxe systématiquement (écoute de la musique de course, travail de l'imagerie positive) lors de ces 7 à 10 jours précédents une course.

11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Je ne l'ai pas encore fait mais je vais effectivement l'intégrer avec mon coach d'ici la fin de l'année, et à raison d'une à deux fois par an à compter de l'année prochaine. Je suis persuadé des bienfaits de l'entraînement en altitude et/ou chambre d'hypoxie. Cela répond au besoin de certains trails (l'ITT sur lequel je suis inscrit le 12 juillet est le plus haut d'Europe, avec une altitude quasi constante entre 2500 et 3500m). Et également en vue de mes objectifs plus montagne, comme l'ascension de l'Aconcagua d'ici 3 ans.

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?

Ma nutrition est entièrement définie par mon nutritionniste sportif. De manière générale, beaucoup de fibres et de protéines. On essaie de limiter les sucres lents (pain – pâtes) de manière à ce qu'ils répondent uniquement au besoin des séances les plus importantes. Idem très peu de sucres non naturels (essentiellement des fruits, compotes ou jus de fruits naturels).

Beaucoup de poissons, de charcuterie maigre (viande de bœuf séchée, viande des grisons) et de légumes. Les laitages sont intégrés mais plutôt lait de soja, lait de riz, lait d'amandes. Les horaires et quantités sont calés en fonction de chaque entraînement (à jeun, midi, soir etc...). J'essaie de consommer des produits bio dès que possible, j'évite tout ce qui est plat préparé et industriel.

Chaque semaine de course se compose d'une première partie de semaine très light. Une sortie à jeun d'environ 2h est faite en milieu de semaine pour vider l'organisme. S'ensuit deux à trois jours de recharge glucidique calibrée pour ne pas se gaver de pâtes et recharger l'organisme simplement de ce qu'il faut. La veille de course, le repas est classique, une petite portion de pâtes, un peu de jambon, une banane et un riz au lait.

En course, j'utilise quelques gels énergétiques type Gu notamment, ou des pâtes de fruits de la même marque. J'utilise sinon des produits plus classiques mêlant sel (TUC, sandwich de pain de mie, kiri, viande des grisons, cacahuètes, petit saucisson) et sucre (bonbons haribos, boissons type oasis ou coca dilué avec de l'eau). Également bananes et carrés de chocolat, fromage (à pâte dure) et pain (mais ces 4 produits principalement aux ravitaillements).

J'accorde une importance particulière à la nutrition de par mon passé (poids très important avant la course à pied). J'essaie de contrôler mon poids au maximum et de manger ce qui est nécessaire pour avoir l'énergie aux entraînements, mais pas plus.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

5 à 6 entraînements par semaine :

Lundi : 30mn de footing + PPG/Musculation

Mardi : Repos

Mercredi : 1h30 de course à pied rapide, avec variations de rythme et de dénivelé

Jeudi : Fractionné

Vendredi : Repos ou footing 1h 1h30

Samedi : Sortie longue ou travail d'endurance dynamique (1h30 avec exercices spécifiques, par exemple 30mn footing 15mn fractionné suivi de 45mn footing)

Dimanche : Sortie longue (2h30 à 4h)

6.2.4 François Farron

Nom : Farron

Prénom : François

Ultra-traileur amateur, pas d'indice de performance car il n'a pas terminé une course membre de l'index de calcul de l'ITRA dans les derniers 36 mois.

- 1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Jusqu'à présent, j'ai effectué surtout des courses de 20 et 42 km (marathon); ce sont des amis qui m'ont incité à participer au trail Verbier St-Bernard (que je n'ai pas fini !).

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

Peu d'expériences donc peu de performances jusqu'à ce jour.

Abandon suite à un manque d'entraînement au TVSB entre La Fouly et Gd. St-Bernard.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Arriver au bout d'un trail de 80 km ou plus.

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Terminer le trail, surtout sans se blesser.

- 5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Occasionnellement une longue sortie, éventuellement en vélo.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?

Non.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Non.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

J'essaye de dormir un peu plus les nuits avant une longue course, mais ce n'est pas toujours facile pour des raisons professionnelles.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je mange plus de glucides (pâtes, etc...) et j'essaye de boire plus (surtout des boissons enrichies en glucides).

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

4 entraînements dont 1 avec une sortie plus longue de 2 à 3 heures.

6.2.5 Frédéric Reche

Nom : Reche

Prénom : Frédéric

Ultra-traileur « Intermédiaire 2 » selon l'ITRA avec une côte de 392/1000 en août 2015.

- 1. Quel est votre passé sportif? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Rugbyman à Saint Claude pendant 15 ans, j'ai commencé le trail il y a 3 ans. Environ 10 trails par an de 20 à 45 Km. Originaire de Saint Claude, l'UTTJ (Un tour en Terre du Jura : 110 km et 6500m de D+) me paraissait un gros objectif. Après m'être bien entraîné, j'ai décidé de m'inscrire en relais pour commencer. L'intégrale sera pour l'année prochaine.

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?**

Généralement je me classe dans le dernier tiers.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?**

Prochain objectif : Saintélyon en solo en décembre 2015. Puis l'UUTJ en intégral l'année prochaine.

L'ultime objectif est de terminer.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non, pas pour l'instant, mais je vais commencer à structurer mes entraînements (fractionné, seuil,...).

- 5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Je fais quelques sorties longues et beaucoup de footings.

- 6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

- 7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Non, je pense que notre technique de course naturelle est assez optimale.

8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Musculation avec poids du corps : Freeletics. C'est un site Internet avec beaucoup de conseils et de programmes.

9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non.

10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Sommeil normal avant la compétition, je ne change pas mes habitudes.

11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?

Féculets et viande blanche 3 jours avant la compétition. Je m'alimente en général de façon saine et équilibrée.

Boisson énergétique 3 jours avant la compétition.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Pas de semaine type, elles varient toutes.

6.2.6 Jérôme Levassor

Nom : Levassor

Prénom : Jérôme

Ultra-traileur «Avancé 3 » selon l'ITRA avec une côte générale de 545/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'avais toujours été un peu sportif étant enfant puis ado (natation, course à pied, handball, rugby). Puis arrêt quasi complet avec la vie active. En 2008, j'arrête de fumer et je me mets à faire quelques footings de 5 km. 6 mois plus tard les premiers semi-marathons et les trails sur distances courtes à partir de septembre 2009. En 2012, je franchis un cap : Premier marathon, premier trail de plus de 40 km et dans la lancée je m'inscris aux Templiers 72km en fin d'année.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

Mes performances sont principalement de n'avoir jamais abandonné sur un trail, de 15 à 105 km. Tous mes résultats de course sont sur le site de kikourou. Les plus récents sont de 2014 (Ice Trail Tarentaise et Saintélyon).

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Mon objectif est toujours le même : terminer la course en étant capable de prendre du plaisir du début jusqu'à la fin. Cela implique de devoir s'entraîner sérieusement sinon c'est trop galère.

- 4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Je ne suis pas vraiment suivi mais je suis membre d'un club de triathlon depuis septembre 2012. Cela me permet de suivre tout de même quelques entraînements de natation et de vélo. Pour la course à pied, je suis les entraînements du club s'ils sont compatibles avec mes objectifs mais les entraînements groupés du club sont souvent axés 10km (c'est bien en début de saison quand on cherche à progresser en vitesse).

Pour les questions 5 à 13, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Pour moi la VO₂max ou plutôt la VMA qui en est une conséquence est fondamentale pour l'entraînement. C'est elle qui permet de déterminer à quelle allure on doit faire nos entraînements. Donc il faut la connaître (au moins la VMA, pour moi c'est 17,8 km/h) et en suivre l'évolution. La travailler reste important pour l'ultra parce que c'est un peu la cylindrée. Donc plus elle sera haute et plus on aura la chance de soutenir une vitesse élevée sur longue période (à condition de travailler cela aussi).

- 6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Des footings, des footings, des footings..... à faible allure pour moi entre 10 et 11 km/h. Je considère que toutes les minutes de footing sont bonnes à prendre. Donc dès que je peux, je rajoute 5 minutes d'échauffement ou 10 minutes de récupération par exemple avant ou après une séance de travail. L'entrée en club de triathlon était aussi parce que le vélo me permet de faire du volume.

- 7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

- 8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Je travaille depuis peu les appuis en faisant des exercices de renforcement des chevilles avec un Bosu.

- 9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Pas d'électrostimulation. Je travaille le gainage. De même la natation me sert pour le renforcement des bras et le gainage qui sont tous les deux utiles en trail. Depuis peu, car je n'ai

plus accès à la natation et au vélo, je fais un peu de renforcement abdominaux/bas du dos et aussi musculation jambes (squats).

10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

J'ai fait un peu de sophrologie. Pour préparer mon premier marathon. Je pense que c'est utile de visualiser une course pour préparer les réponses aux sollicitations pendant la course (sollicitations physiques et mentales).

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Très mal. Boulot compliqué, beaucoup de déplacement en avion, nuits à l'hôtel etc. Donc entre 5 et 7 heures de sommeil par nuit. Je sais que cela ne me suffit pas donc je me retrouve à faire des grasses matinées le week-end voire des siestes. Avant la compétition, j'essaye de mettre un peu d'ordre pour faire un peu de stock de sommeil et aussi de réduire l'activité en journée.

12. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non. Je n'ai pas de temps disponible pour cela.

13. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je mange de tout, jusqu'au bout. Beaucoup de légumes et évidemment pas mal de féculents, y compris légumineuses. Je ne m'interdis rien puisque je recherche avant tout le plaisir (charcuterie, vins etc...). En course, j'emporte avec moi des barres (sucrées, salées, protéinées, bref variées) et je profite des ravitaillements pour manger soupe, saucisson, fromage etc. (aliments plaisir). Aucun complément alimentaire.

14. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je n'ai pas vraiment de semaine type mais disons quand même que j'alterne le travail de VMA (série de 200/400 ou 800 mètres) avec le travail de seuil (1500 à 3000 mètres) et des sorties plus longues. Une séance de natation par semaine. Une sortie vélo toutes les deux semaines (je n'ai pas assez de temps).

6.2.7 Laurent David

Nom : David

Prénom : Laurent

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 462/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

8 ans de pratique intensive avec un ultra par an.

2. **Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ? Ne pas hésiter à répondre avec un lien Internet**

Saintélyon, Templiers, Trail du Verdon, Trail de Bourbon, etc...

3. **Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?**

CCC cette année / Grand Raid des Pyrénées l'an prochain Grand Raid de la Réunion dans 2 ans.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

4. **Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui, en faisant des séances de VMA.

5. **Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Montagne toute l'année (ski de randonnée et ski de fond l'hiver)

Sortie longue VTT/trail en alternance le week-end.

Un week-end choc par mois, notamment fait par des courses par étape (ex = UTTJ en relais - XL Race à Annecy, etc...)

6. **Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

7. **Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Entraînement sur piste l'hiver, donc je pense qu'elle s'améliore sur ces séances.

8. **Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non, je fais du gainage régulièrement et pense essayer le cross fit dès septembre.

9. **Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.)**

Non, mais je fais une séance de Yoga par semaine.

10. **Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

J'essaie de me coucher à 21H30....

11. **Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Oui, j'ai une maison dans les Pyrénées. J'essaie de monter haut.

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?

Lentilles dans la semaine et maltodextrine 3 jours avant.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi : Yoga

Mardi : Séance de VMA (fractionné)

Mercredi : Repos

Jeudi : Vélo de route pour aller au travail (2x30km)

Vendredi : Repos

Samedi : Sortie longue VTT ou trail

Dimanche : Footing lent de récupération

6.2.8 Laurent Plaut

Nom : Plaut

Prénom : Laurent

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 499/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai commencé le trail il y a 5 ans par de petites courses, au bout de 6 mois, je terminais le Marathon du Mont Blanc (42km et 2500m D+) et depuis, j'allonge régulièrement les distances. Mes plus longues distances "terminées" sont l'UTTJ, la Saintélyon (75km) et la Transju'Trail (72km). J'ai tenté l'an passé la TDS (120km) mais j'ai dû abandonner.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

La plupart de mes résultats sont dispo sur <http://www.lolotrail.fr/resultats/>. Je me situe généralement en milieu de « peloton ».

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

Mes ambitions sont avant tout de finir mes courses, surtout sur les longues distances. La prochaine sera le Trail du Lac de Vouglans sur le 39km. Le prochain long sera la Saintélyon.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non, pas particulièrement. J'ai travaillé des approches par le biais de la VMA mais sans réel suivi.

- 5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Mes sorties en semaine sont en général d'1h et d'environ 10-12km. Je travaille surtout l'endurance le week-end sur des sorties plus longues (1h30 à 2h) en groupe (Lacets du Lizon) et de temps en temps sur des sorties de 4-5h.

- 6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non, mes sorties sont en général basées sur le ressenti plus que sur la performance et l'analyse de mes capacités physiques.

- 7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

J'essaie, notamment en testant différents modèles de chaussures de m'orienter vers une foulée plutôt avant-pieds. Si cela concerne la stratégie de course, là, j'ai encore du boulot car sur les longues courses, mes départs sont trop rapides.

- 8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non, pas du tout et je n'aime pas cela.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Non mais je tenterai bien un jour par curiosité.

- 10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

Je ne gère rien, je dors comme d'habitude, j'ai besoin de peu de sommeil (6h me suffisent) pour récupérer. Je ne change pas mes habitudes avant une course, j'essaie juste de me coucher un peu plus tôt.

- 11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Non.

- 12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?**

Je ne change pas mes habitudes et c'est peut-être une erreur. La seule chose que je fais, c'est que je bois 2 à 3 fois plus qu'en temps normal la semaine précédant une course pour retarder l'apparition de crampes. Je ne sais pas si c'est vraiment efficace.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi : Repos

Mardi : Séance le midi avec mes collègues, en général, allure footing soutenu

Mercredi : Repos

Jeudi : Séance le midi avec mes collègues : on essaie de faire du spécifique : vitesse (fractionné) ou côtes.

Vendredi : Repos

Samedi : Repos

Dimanche : Sortie plus longue en groupe (Lacets du Lizon). Bonne allure mais pas mal de pauses.

6.2.9 Martin Bussmann

Nom : Bussmann

Prénom : Martin

Ultra-traileur «Avancé 2 » selon l'ITRA avec une côte générale de 588/1000 en août 2015

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ?

J'ai toujours fait beaucoup de sport (lutte suisse, lutte libre ; 3-4 x par semaine). Il y a 7 ans que j'ai commencé à courir au 1er° marathon de Lucerne. Après environ 4 ans j'ai cherché un autre challenge, puis j'ai commencé avec le trail. De plus, j'aime beaucoup les montagnes.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Jusqu'à aujourd'hui j'ai fait environ 8 trails,. 5x MountainMan dans la Suisse Centrale (80km), 1x EigerTrail (101km) et 3x le Trail VSB. Le premier but était toujours de finir les courses, seulement une fois je n'ai pas pu terminer. 51ème scratch en 27 :07 :28 au TVSB 2015.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

J'aimerais faire un trail plus long qu'à Verbier, mais je ne sais pas quand.

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?

Je voulais seulement terminer, parce que cette X-Alpine était la plus difficile que j'ai faite jusque maintenant. Je n'avais pas un objectif de temps.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Non.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Je pense que j'avais toujours une endurance fondamentale assez bonne grâce à l'entraînement de lutte pendant les années. Au fil du temps je suis allé de plus en plus aux montagnes et j'ai commencé à y courir. C'est arrivé comme ça.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non, pas vraiment.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Je pense que ça s'améliore automatiquement si on va plus souvent aux montagnes.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Non.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non plus. Je pense que la chose la plus importante est seulement qu'on prenne plaisir dans les montagnes, et avec le silence (parce que pendant un course on est parfois très seul) et qu'on aime aller aux montagnes.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je ne fais rien de spécial, j'essaie de dormir comme toujours.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je m'alimente plus ou moins normalement, mange presque tout et quand j'ai envie de manger. Avant une course je mange plus de pâtes et pendant une compétition je prends ce qu'il y a aux postes.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je n'ai pas de plan d'entraînement spécifique. Je joue sur le feeling.

6.2.10 Michel Poujon

Nom : Poujon

Prénom : Michel

Ultra-traileur « Intermédiaire 3 » selon l'ITRA avec une côte générale de 376/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Je cours depuis l'âge de 6 ans avec plus ou moins d'assiduité, et beaucoup depuis 5/6 ans pour avoir le plaisir de participer aux trails en montagne, plaisir des yeux et goût de l'effort, du dépassement de soi. J'ai aujourd'hui 51 ans.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

Simplement le plaisir de finir des 80 km en 20h00.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

Finir les 120 km du Grand Raid des Pyrénées en 30h00 et la grande traversée 110km avec 5000m de dénivelé positif.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Oui de temps en temps avec des séances de 30/30 2 fois par mois.

5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

2 fois par mois je fais une sortie de 3-4 heures, sinon une fois par semaine 2h00 et 2 à 3 sorties de 1h00.

6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non, jamais.

7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?

Non.

8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Non.

9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non.

10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je ne modifie rien, 7h00 de sommeil, de toute façon je travaille normalement même la semaine avant.

11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Je cours un peu à partir du 15 juin une fois tous les quinze jours en montagne pour travailler les cuisses en montée et en descente alors que ma compétition débute le 21 août.

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?

Je ne change rien en raison de mon diabète, pour le jour de course je mange très peu aux ravitaillements mais je me charge et mange régulièrement toutes les 20 à 30 minutes.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

*2 séances d'1h00 en plaine, 1 séance de mélange endurance/fractionné 30*30 sur 1h30, et toutes les 2 semaines une sortie montagne de 5/6h00 avec 1500m de dénivelé positif.*

6.2.11 Mickael Glavieux

Nom : Glavieux

Prénom : Mickael

Ultra-traileur « Avancé 2 » selon l'ITRA avec une côte générale de 556/1000 en juillet 2015.

1. **Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

J'ai pratiqué le karaté (combat +80kg) au niveau national France pendant une vingtaine d'années. Je me suis ensuite tourné vers la nature et notamment la montagne après un déménagement « international ».

2. **Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

Aucune si ce n'est avoir bouclé certaines compétitions assez difficiles (Verbier 2014 principalement) mais aussi d'autres plus courtes ont pu avoir eu leur lot d'obstacles imprévus.

3. **Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Obtenir les 3 derniers points UTMB et enfin être sur la ligne de départ en 2016 après 3 ans d'attente.

4. **Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?**

Terminer simplement.

5. **Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?**

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

En faisant simplement du volume, c'est-à-dire supérieur à 5 heures par semaine et en gérant ce temps.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Allégeant un peu le sac même si c'est difficile quand on part seul pour 6-8 heures... Lors des courses le matériel obligatoire nous impose de courir avec un certain poids sur les épaules.

Autrement la foulée plus courte et rasante mais les racines et les chutes imposent une autre dépense d'énergie, celle-ci liée davantage à la concentration.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Je cours et marche au feeling parce que je trouve plus cohérent par rapport à l'environnement et la nature de l'activité.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Electrostimulation seulement en récupération et musculation spécifique : je fais du gainage.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Non. Les courses et certaines sorties en solitaire font le job.

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

Je dors autant que possible, je me couche tôt et fais des siestes si j'en ressens le besoin.

- 13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Pas de compléments, je mange équilibré comme d'habitude.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Aller travailler en vélo, à pied tous les jours en plus de la sortie du week end. Sinon, beaucoup de volume en endurance fondamentale.

6.2.12 Mickaël Pointet

Nom : Pointet

Prénom : Mickaël

Ultra-traileur « Intermédiaire 2 » selon l'ITRA avec une côte générale de 430 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

On commence avec un tout petit trail (Sierre-Zinal), on en veut plus (TVSB traversée), toujours plus (TVSB), plus encore (...) et ça ne s'arrête jamais. Poussé par le désir de se dépasser, de nouer des liens forts avec ses amis d'entraînement qui s'alignent sur la même ligne de départ. Ces liens deviennent magnifiques dans l'exploit du dépassement avec le soutien de l'autre...

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

La performance c'est de terminer! Dépasser les barrières de la fatigue, de l'inconfort, du « y'en a marre »... Le classement ou le temps n'a aucune valeur! On court après soi-même, mais sûrement pas après le temps ou un classement! Finisher du TVSB 2015 en 31 :22 :19.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Un objectif: Prendre du plaisir, découvrir ses capacités, ses limites, nouer des liens avec ses amis de trail, prendre soin de soi (même si c'est contre toutes attentes)... Ces objectifs sont fondamentaux et, à mon sens, lorsqu'il s'agit d'autres motivations liées à l'ego, ces courses sont malsaines...

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?

Idem à la question 3 avec un fort désir de finir!

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Je suis suivi par ma famille, quelques-uns de mes amis, qui m'apportent un sourire à chaque ravitaillement, un peu de courage, ou une épaule pour pleurer... En dehors des courses, je ne suis pas suivi.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Non, mon entraînement est axé sur le plaisir. Je pars m'entraîner avec un sandwich au fromage, une petite bouteille de vin pour le pique-nique et des bons amis pour rigoler! La VO₂max, c'est du charabia technique qui tait le plaisir de faire l'expérience de la montagne!

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Je fais des longues sorties (7-8 heures) avec beaucoup de dénivelé, mais toujours en mode « touriste » avec le kit « apéritif » au sommet de la montée.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?

Elle s'améliore assurément naturellement... Le corps s'adapte toujours à son environnement! Ce qu'on lui met sous les pieds lui permet de développer des capacités.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Non. Le meilleur entraînement c'est la montagne...

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Pas spécifiquement pour le trail, mais le yoga, la méditation, la sophrologie sont des apports pour la vie de manière générale...

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Que dire? Bien! Je dors quand je suis fatigué et voilà. A mon sens, le plus important c'est de se connaître et de sentir ce qui nous fait le plus de bien. Sentir et non réfléchir. Si l'on fait trop d'efforts, la motivation en prend un coup!

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

J'habite à 1350 mètres d'altitude et vais souvent marcher en montagne!

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je suis végétarien et fais attention toute l'année à ma nourriture. Pas de nourriture industrielle, consommation de produits locaux, régime équilibré... Mais rien de très spécifique pour le sport. Une semaine avant une grosse course, je mange beaucoup de pâtes et la veille je fais très attention à ne rien manger de gras, de lourd, etc. Le plaisir reste une priorité, toujours! Attention aux compléments alimentaires souvent efficace mais parfois malsain. Je prends parfois de la spiruline...

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Course à pied le mercredi (1h à plat), 1000 mètres de dénivelé à vélo le vendredi ou samedi et grosse marche en montagne le dimanche avec les copains!

6.2.13 Olivier Bonnaval

Nom : Bonnaval

Prénom : Olivier

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 453/1000 en juillet 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai commencé l'année dernière mon premier marathon et cette année j'en ai effectué 2. J'avais plus ou moins stoppé le sport, je ne jouais qu'au golf et à 42 ans j'ai voulu me remettre en forme physiquement et j'ai été pris du virus de la course à pied.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

Aucune. Mais depuis 2 ans je cours seul dans la nature sur des distances comprises entre 20 et 40 km.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?**

Gérer la course de manière à terminer dans un état physique correct.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non pas pour l'instant, je cherche surtout à courir en endurance fondamentale.

- 5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

J'effectue une sortie longue de 2h30 à 3h30, une fois par semaine. Ce qui m'est relativement aisé car je suis un télétravailleur qui gère des équipes à Hong Kong, Londres et New York, donc je peux facilement me dégager une fenêtre sans trop empiéter sur ma vie familiale.

- 6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Pas spécialement, pour l'instant j'essaie plutôt de bien gérer mon énergie pendant la course. D'ailleurs, mon second marathon a été plutôt une galère car en voulant éviter un coup de mou vers le 30ème km, je me suis trop alimenté et j'ai eu des soucis gastriques !

- 7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Pour l'instant je fais cela de manière empirique, après chaque course j'essaie de voir ce qui n'a pas bien marché et j'essaie d'y remédier.

- 8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Je me parle beaucoup intérieurement !

- 10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

J'essaie de dormir 7 heures par nuit, mais c'est plutôt difficile car j'ai 3 jeunes enfants (4, 6 et 8 ans).

11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Je compte faire une randonnée de 3 jours avec mes enfants en altitude sur une partie du parcours, mais je ne pourrai pas pratiquer un entraînement spécifique ou un stage dédié à la préparation car les vacances familiales à la mer sont 1 mois avant la course. J'ai prévu de me rendre dans les Pyrénées pour effectuer une randonnée sur le parcours.

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?

J'évite les viandes rouges, je favorise les viandes blanches et les féculents sans renoncer aux fruits et aux crudités. En fait je conserve relativement la même alimentation que d'habitude en évitant surtout la viande rouge et les plats avec trop de sauce.

6.2.14 Roland Pugin

Nom : Pugin

Prénom : Roland

Ultra-traileur «Avancé 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 600/1000 en juillet 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai commencé à courir en 2009 pour le plaisir pendant environ 2 ans et demi. Ensuite j'ai fait une course régionale qui s'appelle la montée de la dent de Vaullion : 9km, avec un dénivelé de 700 mètres pour voir à quel niveau je me situais par rapport aux autres. Suite à un résultat satisfaisant, j'ai poursuivi par mon premier trail, celui de la Vallée de Joux 50km et 2500m de dénivelé, le virus a démarré. J'ai enchainé par la traversée de Verbier St Bernard et le trail des dents du midi. Depuis, chaque année, j'essaye de faire toujours mieux avec plus ou moins de réussite car c'est un sport très exigeant ou l'échec fait partie du jeu.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Mes performances se situent dans les milieux de classements même si ça n'a aucune importance.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Mon objectif pour ma prochaine compétition est de terminer. En ultra mon objectif reste pour le moment toujours de terminer l'X-Alpine de Verbier St Bernard (ce que je n'ai pas encore réussi à accomplir !)

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?

Pour ma dernière compétition, l'objectif était de terminer. Oui il était très important car il aurait pu m'entre-ouvrir la porte de l'UTMB.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Non.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

J'essaye dans mes entraînements de faire une fois par semaine une grande distance, entre 5h et 6h de course.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?

Non je cours plutôt à l'instinct.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Pendant l'hiver je fais du gainage.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Suite à la lecture des livres de Kilian Jornet j'essaye de m'inspirer de ses pensées.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je ne change rien à mes habitudes et en général je ne ressens pas trop la fatigue.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je ne change rien à mes habitudes, juste pendant la course je prends du magnésium pour éviter les problèmes de crampes.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je ne fais pas de travail spécifique je me contente de courir et de profiter du plaisir de la nature.

6.2.15 Samuel Pouyt (Interview)

Nom : Pouyt

Prénom : Samuel

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte de 490/1000 en juillet 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

C'est ma deuxième participation au TVSB et ça fait deux ans que je cours. Avant d'avoir commencé le trail, qui est et a été ma seule discipline en course à pied, j'avais 17 kilos en trop. Un jour, je me suis dit que je devrais essayer de courir dans la montagne à côté de chez moi. J'ai trouvé cela super difficile mais excellent. Un mois après, je m'inscris à une course de 33 km et 3000m de dénivelé positif. De fil en aiguille, j'ai commencé à courir sur de plus longues distances et j'essaie de progresser au mieux.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

Je me situe plutôt dans la première moitié du « peloton » de course en général. Cette année, j'ai fait le trail des Paccots, le trail des Crêtes du Chablais, le TVSB était donc mon troisième de l'année (abandon après Champex suite à des problèmes de santé).

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

Tout d'abord, c'est d'arriver au bout. Et ensuite, on verra quel temps j'arrive à faire. C'est secondaire, il n'y a pas d'enjeu parce que je n'ai pas la possibilité de me battre pour être dans le top 10, donc ça ne change pas grand-chose.

4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Rien du tout, je suis indépendant. Je me documente beaucoup pour comprendre comment ça marche.

Pour les questions 5 à 13, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui. Une fois par semaine du fractionné et une autre fois du seuil.

- 6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Cela dépend. Je gère ça plutôt au feeling. Il y a des semaines où je cours tout le week-end, d'autres beaucoup moins. Ce n'est pas régulier, je n'ai pas un programme d'entraînement axé sur l'endurance fondamentale. Par contre, j'essaie de faire 1000m de dénivelé par jour, et les séances longues sont souvent faites le week-end.

- 7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Oui, en améliorant ma foulée : ma position, ma façon de courir. Lors de mes débuts je courais sur le talon et je me suis rendu compte que ça me faisait mal aux genoux. C'est là que j'ai cherché à comprendre ce qui n'allait pas, et voilà comment j'ai changé pour courir sur l'avant du pied. Je fais aussi de la musculation, du gainage en particulier pour que mon dos se fatigue moins.

- 8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Je l'ai changée auparavant. Maintenant, j'y prête tout le temps attention, car quand on est fatigué, notre foulée a tendance à devenir nettement moins efficace et on se fatigue encore plus. Je me force donc à garder la même foulée. Je pense qu'elle s'améliore en partie naturellement, mais il faut toutefois la travailler pour pouvoir éviter les blessures et être plus économique.

- 9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Je profite de ma pause de midi pour me déplacer en salle de fitness. Je fais du gainage 1x par semaine, mais aussi du renforcement musculaire au niveau des jambes 1x par semaine. Pour le haut du corps, je fais de la grimpe 1x/semaine.

Je pratique l'électrostimulation plutôt pour la récupération. Je ne sais pas encore comment utiliser les autres programmes qui me seraient sûrement utiles.

- 10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Il y a de toute façon des moments difficiles. De temps en temps, je pense à ma famille qui sera présente au ravitaillement, et ça m'aide beaucoup. Autrement, pas d'entraînement spécifique au mental.

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

J'essaie de dormir assez, environ 8 heures par nuit. La dernière semaine, je ne change pas mes habitudes de sommeil, notamment car je me lève le matin pour aller travailler. Si j'ai le temps de faire des siestes, j'en fais.

12. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Pas de stage à proprement parler, mais je m'entraîne en montagne, parfois au-dessus de 2500 mètres. L'année passée j'ai fait deux semaines où je dormais à 2000m d'altitude mais cette année je n'ai pas pratiqué ce stage.

13. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

J'ai quelques bases en nutrition sportive. Je ne suis pas suivi par un nutritionniste. Par contre, je me suis beaucoup renseigné et documenté.

Compléments alimentaires : Oméga 3, spiruline, probiotiques pour l'estomac, magnésium.

Lors de la semaine pré-compétition, je ne change pas mes habitudes alimentaires. D'ailleurs, je viens de lire que le régime scandinave était très agressif pour notre corps.

14. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Mes 1000m de dénivelé tous les jours.

Une séance de fractionné, par exemple montées d'escaliers à la cathédrale de Lausanne.

Une séance de seuil.

Après le TVSB, je rajouterai une séance de vitesse sur piste pour augmenter ma VMA.

Une séance longue, variable selon les semaines.

6.2.16 Sébastien Jacquériorz (Interview)

Nom : Jacquériorz

Prénom : Sébastien

Ultra-traileur « Intermédiaire 3 » selon l'ITRA avec une côte générale de 390/1000 en juillet 2015.

1. Quel est votre passé sportif?

J'ai fait énormément de hockey, tout en passant par le cyclisme, la course à pied, mais j'étais vraiment centré sur le hockey. En 2007, j'ai fait mon premier Sierre-Zinal. Cela fait maintenant deux ans que je me suis lancé dans le trail.

2. Comment êtes-vous arrivé au stade de futur ultra-traileur ?

C'est tout bête mais j'ai perdu un pari avec des amis. Du coup, j'ai dû me lancer et me préparer pour un trail. Cela m'a vraiment plu et me voilà aujourd'hui sur la liste de départ du X-Alpine.

3. Comment vous considérez-vous en tant que traileur ?

Je me situe en tant qu'amateur au niveau des résultats. Par contre, au niveau préparation, je ne veux pas me désigner professionnel car c'est inadéquat mais j'ai toutefois une préparation rigoureuse. J'ai la chance d'avoir une petite amie physiothérapeute, et elle me prépare des programmes d'entraînement très spécifiques. J'ai un autre physiothérapeute qui me suit au niveau de la mise en forme. J'ai une amie qui est diététicienne spécialisée en sport, et du coup elle me fait aussi suivre des programmes d'alimentation spécifique pendant la course, sans oublier tous les bons conseils qu'elle me donne. En gros, j'ai la chance d'être bien entouré même si mes résultats restent dans l'amateurisme.

4. Quels sont vos objectifs vis-à-vis de l'ultra-trail Verbier St-Bernard ?

Mon ultime objectif est de pouvoir atteindre mes limites, ce que je n'ai encore jamais constaté dans le trail jusqu'ici. C'est d'ailleurs pour cela que je vais me lancer au X-Alpine. J'ai quand même un objectif de temps mais il reste toutefois secondaire, le principal étant d'arriver au bout. Si j'arrive au bout de mes limites et que j'abandonne, je pense qu'au début je serais assez déçu et énervé, mais ensuite je me dirais que j'aurais enfin atteint mes limites. Mais étant donné que je m'entraîne en conséquence, je devrais finir.

5. Quels ont été vos plus gros regrets dans le trail ?

Vu que je me donne très peu d'objectifs, j'ai très peu de regrets. Je ne me mets vraiment pas de pression par rapport aux objectifs.

6. Travaillez-vous votre VO₂max ?

J'en ai fait au tout début, lorsque je me suis lancé dans le trail, mais je me suis rendu compte que ça ne m'intéressait pas du tout. J'avais le cardio-fréquencemètre et un programme très axé dessus, mais ça ne me plaisait pas du tout. Tout ce qui est très mécanique comme le réglage de la montre, de rester dans certaines zones de la fréquence cardiaque et ainsi de suite, ce n'est pas ce qui m'intéresse. J'aime courir à la sensation.

7. Comment gérez-vous le travail en endurance de faible intensité ?

Mon entraînement est fondamentalement axé dessus, surtout lors de mes séances longues, une fois par semaine, lorsque je cours 30 à 40 kilomètres en montagne, c'est-à-dire 5-6 heures. Cela permet aussi d'entraîner mon mental.

8. Essayez-vous d'améliorer au mieux votre coût énergétique ?

J'ai essayé d'améliorer ma technique de course en montée l'année passée, et je me suis retrouvé avec une tendinite à un mois de ma compétition. Ensuite mon médecin m'a très bien expliqué que l'on avait tous une foulée naturelle, et que ça ne servait à rien de la changer. Du coup, je me suis dit que la mienne allait très bien. Maintenant que je ne force plus là-dessus, je suis beaucoup plus à l'aise, plus souple. Au niveau coût énergétique, j'essaye juste d'éviter les gestes parasites.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ?

Pour la montée, je suis plutôt resté naturel. Je ne me sépare plus de mes bâtons, sauf en semaine où là, je m'entraîne sans. En descente, j'ai été très maladroit, puis j'ai été courir avec un ami ultra-traileur. En le voyant courir, j'ai commencé à visualiser la manière la plus optimale en descente. Je me suis en quelques sortes calqué sur lui mais malheureusement, je n'ai pas encore son niveau.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ?

Oui, je fais beaucoup de gainage et de squats. Cela rend ma technique de descente beaucoup plus fluide. Je me suis rendu compte, à travers mes entraînements, que le gainage m'est extrêmement bénéfique. Autrement. L'hiver je fais beaucoup de natation afin de garder le physique. J'ai utilisé un électrostimulateur après une blessure à l'épaule, et je l'ai aussi utilisé afin de la renforcer.

11. Quel matériel prendrez-vous lors de votre compétition ?

Mis à part le matériel obligatoire, je prends des chaussettes et des shorts compresseurs, des lunettes de soleil, le reste du matériel est donné à mon assistance. Il contient de la nourriture non-présente aux ravitaillements, ainsi que tout ce que j'ai, à double. J'ai aussi un sac qui a coûté assez cher, mais qui en vaut la peine.

12. Vous avez sûrement fait des choix d'alimentation et de boisson pour la compétition. Quels sont-ils et pourquoi ceux-ci ?

J'ai beaucoup parlé avec ma diététicienne et elle m'a avant tout conseillé de prendre des aliments qui me fassent plaisir. Il ne faut pas que ça soit une « corvée » de manger par exemple des barres énergétiques, ce qui est mon cas. C'est pourquoi je mange beaucoup de viande séchée, et elle m'a dit que c'était très bénéfique pour un coureur comme moi. Les gels, j'en prends, et j'ai toujours validé à l'entraînement ceux que je prends lors des compétitions, et il m'a fallu du temps pour les trouver !

13. Est-ce que vous entraînez votre mental ?

J'entraîne mon mental avec les sorties longues, mais aussi avec de l'imagerie positive. Depuis mon premier jour d'entraînement, je me suis toujours imaginé franchir la ligne d'arrivée. De plus, je séquence la course en plusieurs parties, et je pense à ceux qui seront là lors du ravitaillement : ma famille, mes amis etc. avant de passer à la prochaine étape tout en continuant à utiliser cette imagerie. J'essaie de trouver des points positifs à chaque étape.

14. Comment percevez-vous votre propre mental ?

Globalement, je trouve que ça va bien. J'ai juste un petit problème la nuit. 90 % du temps de mes entraînements nocturnes, tout va bien. Mais de temps en temps, quand il y a de l'agitation autour de moi, il me vient d'être sur le point de paniquer. Mais là, de nouveau, j'utilise l'imagerie positive afin de me ressaisir. J'ai maintenant réussi à mettre de côté cette peur de la nuit.

15. Et celui des ultra-traileurs de votre niveau ?

Je pense qu'on est beaucoup plus fort que les professionnels au niveau mental car on doit compenser notre manque de préparation physique par la tête. Et j'ai toujours eu beaucoup plus de respect pour un coureur qui a mis 30 heures que pour un autre qui en a mis 12, car celui-ci est un professionnel : il est encadré, suivi et il est prêt physiquement. Le coureur amateur est lui seul, il travaille à côté donc le lundi suivant il sera au boulot. Et du coup il n'a pas d'autre choix que d'être fort mentalement en se disant qu'il a 30 heures pour marcher et courir tout seul. Je pense que pour un amateur comme lui, c'est 70% de mental dans la course.

16. Que serait une semaine type d'entraînement pour vous ?

Lundi : Repos

Mardi : Course à haute intensité à plat ou à faible dénivelé. Je cours aux sensations, c'est-à-dire sans cardio-fréquence-mètre.

Mercredi : Repos

Jeudi : Gainage : 3-4 séries

Vendredi : Repos

Samedi : Jogging

Dimanche : Sortie longue de 4 heures environ le matin

17. Comment gérez-vous votre sommeil ?

Sur le plan général, j'essaie de dormir 8 heures par nuit. C'est ce qu'il me faut pour avoir la forme les lendemains. Evidemment que la veille de mes sorties longues, le samedi soir, je sors, mais je ne bois pas d'alcool, je reste soft. Je gère mon sommeil en fonction de mes besoins plutôt que de me fixer des objectifs prédéfinis. Le problème de mon sommeil avant la compétition, c'est que le départ de la X-Alpine est fixé à 1 heure du matin, et que je ne sais pas encore clairement comment je vais gérer cela. Je ferais éventuellement une sieste la veille en début de soirée. Pendant la compétition, j'ai prévu de faire des turbo-siestes à La Fouly et à Bourg St-Pierre, là où il y a vraiment un espace prévu à cet effet.

18. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non. Par contre, je m'entraîne qu'en altitude. Lors de mes sorties d'intensité, je m'entraîne à 1500-2000 mètres, ce qui correspond environ à l'altitude moyenne du X-Alpine. Pendant mes sorties longues, je monte jusqu'à 2500 mètres alors que l'altitude la plus haute de la course est de 2700 mètres. Je trouve qu'il est important de faire des stages en altitude à partir de compétitions qui montent à 3000 mètres, car d'après moi, en dessous, ça n'en vaut pas la peine, même si j'ai conscience des bienfaits qu'un stage pourrait m'apporter. D'après mes ambitions, je ne suis pas prêt à m'investir autant que ça, et je n'ai pas forcément non plus le temps d'en faire. J'ai mes études et d'autres projets.

19. Comment vous alimentez-vous ?

Un mois avant la compétition, j'arrête en général l'alcool car c'est vraiment néfaste pour l'entraînement et la récupération. Je fais aussi attention à ne plus trop manger gras. Lors de la semaine pré-compétition, je mange plus ou moins comme à mes habitudes. J'évite les légumes crus (pour la digestion). Trois jours avant, je vais essayer de manger beaucoup de pain, de riz, de pâtes, afin de faire le stock de sucres lents. Le plus important pour ma diététicienne et moi, c'est la notion d'avoir plaisir à manger.

6.2.17 Serge Lefebvre

Nom : Lefebvre

Prénom : Serge

Ultra-traileur « Avancé 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 619/1000 en juillet 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai commencé à faire des courses il y a bientôt 10 ans. Petite distance au début pour arriver à faire mon premier ultra en 2009.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Je n'ai pas réalisé de performances. Seulement des temps que j'estime correct pour un amateur. UTMB 2013 : 31h31' - Diagonale des Fous 2015: 37h13'...

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Mon prochain objectif est le Tor des Géants en septembre et l'objectif est de le finir.

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?

Sur l'Eiger Ultra Trail, mon objectif était d'arriver en 15h. Donc objectif presque atteint (15h44).

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

La seule personne que je consulte régulièrement est une amie ostéopathe.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Comme j'aime courir des marathons, je fais toujours un marathon en début d'année et je fais un plan d'entraînement sur 8 semaines ou j'entretiens ma VO₂max. Et ensuite je garde 1 à 2 séances dans mes entraînements pour le trail.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

1 sortie plus ou moins longue sur terrain vallonné, une sortie rando-course en montagne, minimum 4 heures. Plus une séance VTT sur terrain vallonné.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Pour les descentes, j'essaye.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Non.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Pas besoin, c'est sûrement mon point fort.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je travaille en horaire décalé (6h-16h ou 16h-02h ou 22h-06h) et je change toute les semaines ou 15 jours. Donc je ressens de la fatigue régulièrement et mon but est de récupérer en dormant le mieux possible et de faire des siestes d'environ 30 minutes dès que j'en ressens le besoin.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

En général un petit déjeuner avec fruit, yaourt, céréales. Et aux repas poissons, viandes blanches, féculents, légumes. Semaine pré-compétition un peu plus de féculents. Avant un trail ou ultra (le soir d'avant) pâtes mais très souvent Pizza. Sur l'Eiger (aux ravitaillements : oranges, certaines fois bananes, pastèques et aliments personnels, une pâte de fruit et 2 barres chocolatées). Pas de compléments alimentaires.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

1 séance de fractionné en côte - 2 séances d'endurance fondamentale sur terrain vallonné- 1 séance de type fartlek - 1 séance rando-course en montagne - 1 séance vtt sur terrain vallonné.

6.2.18 Tommi Sulander

Traduit de l'anglais.

Nom : Sulander

Prénom : Tommi

Ultra-traileur « Intermédiaire 2 » selon l'ITRA avec une côte générale de 437/1000 en juillet 2015.

1. **Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Au début, je courais des marathons. Un ami m'a présenté le trail et j'en suis tombé amoureux. J'ai commencé sur de courtes distances, et j'ai petit-à-petit augmenté jusqu'à avoir le statut d'ultra-traileur.

2. **Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

J'ai fini plusieurs courses.

3. **Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

De finir des courses qui relèvent du challenge. C'est le plus important. Je veux aussi faire des longs ultra-trails (seul ou avec un ami) en dehors des compétitions.

4. **Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

De finir l'X-Alpine et d'être en bonne forme à l'arrivée. Je ne les ai pas atteints, j'ai dû abandonner au kilomètre 49 à cause de grosses crampes au niveau des jambes.

5. **Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?**

Oui, par un nutritionniste et par un médecin.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. **Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Je n'entraîne pas vraiment ma VO₂max.

7. **Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Je fais beaucoup d'entraînements sur terrain de randonnée et j'essaie de faire une sortie longue (5h-9h) une semaine sur deux.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Pas spécifiquement non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

J'entraîne ma technique de descente, simplement en courant sur des pentes.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Je pratique l'électrostimulation. Je ne fais pas d'autre musculation mais je vais commencer à en faire avec charges cet automne.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Oui. Je me concentre en gardant une attitude positive en relativisant avec d'autres situations plus difficiles de la vie. Je suis convaincu que ça m'aide beaucoup dans mon entraînement.

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

Quand je m'entraîne pendant plus longtemps, je ne dors pas assez car je me lève plus tôt. Par contre, lors de mes jours de repos, je rattrape le sommeil perdu en dormant plus. La semaine pré-compétition, j'essaie de dormir autant que je peux. Pour finir, je ressens de la fatigue uniquement les soirs quand les charges d'entraînement sont grosses.

- 13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Oui. J'essaie d'avoir un week-end en altitude 3-4 semaines avant la compétition dans la même région où se déroule la course.

- 14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?**

Je mange sain et varié en général. Je ne change rien à mon alimentation lors de la semaine précédant la course. Je ne pratique pas le régime scandinave. Pendant le trail, j'essaie de manger beaucoup. Plus loin, je ne mange plus que des gels et barres énergétiques.

Compléments alimentaires : Magnésium, potassium, sodium.

- 15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?**

Deux semaines avant la compétition, qui est ma dernière semaine d'intensité, je fais 4 heures d'entraînement en côte, et trois autres entraînements en endurance fondamentale qui durent approximativement deux heures chacun.

6.2.19 Véroniques Deslarzes (Interview)

Nom : Deslarzes

Prénom : Véronique

Ultra-traileuse « Avancé 3 » selon l'ITRA avec une côte générale de 416 en juillet 2015.

1. Quel est votre passé de sportif? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai aujourd'hui 49 ans. A l'âge de 18 ans, je faisais déjà des randonnées. En 2007, j'ai fait la CCC après avoir pratiqué beaucoup de sport en général, pas spécifiquement le trail. Et ça m'a plu. En 2008, j'ai abandonné à l'UTMB, mais j'ai su revenir plus forte en 2009 et je l'ai fini. J'ai en fait terminé toutes les compétitions de l'UTMB.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

On ne parle pas de performance, mais ma qualité principale est de rester régulière dans mes courses sauf s'il y a un contretemps. Je suis en quelques sortes comme un métronome.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

Aller au bout. L'objectif de temps est clairement secondaire. D'ailleurs, je ne porte souvent pas de montre.

4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

J'effectue un bilan sanguin chaque année. C'est à cette occasion que je reçois aussi quelques conseils.

Pour les questions 5 à 13, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Oui, une fois tous les 10 jours du 30-30'.

6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Je fais beaucoup de randonnées.

7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Pas volontairement, non.

8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Pas vraiment, non. Je pense que ça prend du temps pour aller voir quelqu'un qui vous analysera. De toute façon, globalement, ma technique de course a forcément dû changer avec l'expérience. Si j'avais eu des problèmes d'articulations je me serais mieux concentré dessus, mais ce n'est pas le cas.

9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Pas de fitness, peu de gainage, c'est sûrement ce qu'on néglige le plus... Pas d'électrostimulation. Cela aurait certainement été bien mieux mais il y a toujours cette question de temps et de choix que l'on n'a pas toujours à disposition.

10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Je ne l'entraîne pas directement. Par contre je fais beaucoup de lectures pour enrichir mes connaissances. Je relativise souvent en me disant que le trail n'est pas très important comparé à certaines situations où l'on doit faire face dans la vraie vie. L'humilité et le bon sens sont à mon point de vue vraiment importants.

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

J'ai beaucoup besoin de dormir. Minimum 8 heures par nuit. Je pratique aussi des micro-siestes de 10 à 20 minutes quand j'en éprouve le besoin et que j'ai le temps. J'en fais d'ailleurs une avant le départ de ce soir. Cette semaine, j'ai eu la chance de ne pas avoir eu un programme trop chargé, donc j'ai dormi environ une heure de plus par nuit, même si elles n'étaient pas forcément complètes à cause de la canicule de ces derniers jours.

12. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

J'habite en montagne, et forcément on va monter sur des hautes altitudes pendant les randonnées. Je ne monte pas exclusivement dans le but d'augmenter mes globules au-dessus de 3000 mètres, c'est plus dans un but de plaisir. On joint l'utile à l'agréable, c'est mon principe. A mon avis, à notre niveau, si on se concentre sur tous ces facteurs sur une année à bloc, ça peut passer mais sur le long terme, je suis convaincue que non. Il y a la vie professionnelle, la famille, les amis à gérer. Tout dépend de nos choix. Il faut quand même avoir les pieds sur Terre, malgré les effets mode qu'il y a autour de nous.

13. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Repas plutôt équilibrés, variés. Une nutrition assez légère. Cette semaine, j'ai favorisé les glucides lents lors des trois derniers jours. Au début de la semaine, j'ai moins mangé de glucides lents mais je n'ai pas pratiqué le régime scandinave. L'alimentation, c'est un point difficile à gérer, parce qu'avec le choc du stock en train d'arriver, la digestion peut en prendre un coup.

Complément alimentaire : Curcuma, qui est oxydant.

14. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Un entraînement au seuil avec par exemple 3 x 10 ou 15 minutes.

Quelques heures d'endurance fondamentale avec le week-end un peu plus.

Le fractionné tous les 10 jours, mais j'alterne seuil et fractionné en principe.

Ce qui m'arrive à 2 entraînements en endurance fondamentale et un seuil (ou fractionné), soit 3 entraînements par semaine en général.

Dans mes sorties d'endurance fondamentale, j'alterne peu les vitesses, je reste plutôt régulière.

6.2.20 Vincent Zabloz

Nom : Zabloz

Prénom : Vincent

Ultra-traileur « Intermédiaire 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 495/1000 en juillet 2015.

- 1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

J'ai commencé par des courses de montagne. Je me suis ensuite mis au trail, et me voilà ultra-traileur.

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

J'ai obtenu le statut de finisher dans plusieurs courses. Cela me suffit.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Pas d'objectif particulier, mis à part de terminer la course.

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?**

Terminer la course.

- 5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Je fais du travail au seuil, mais pas souvent, voire pas du tout de fractionné.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Beaucoup de sorties longues.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Meilleure foulée, je cours avec des minimalistes.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Oui, course avec des minimalistes.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Non.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Sourire pendant effort, ça m'aide beaucoup d'ailleurs.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Environ 7h30 par nuit, légèrement plus avant les courses. Pas de ressenti fréquent de la fatigue.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Oui, adaptation du corps avec production d'hémoglobine. Je pratique cela quelques semaines avant un objectif important.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Alimentation saine et équilibrée (sans orthorexie ni restriction); riche en hydrates de carbone 4 jours avant la compétition. Je mange ce qui me fait plaisir pendant la compétition (pâte de fruit, gel, barre énergétique, viande séchée, Tuc, fromage)

Compléments alimentaires : magnésium + sel pendant la compétition.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Pas de travail spécifique, entraînement surtout en se faisant plaisir. Pas de semaine type.

6.3 Questionnaires/Interviews élites

6.3.1 Arnaud Lejeune

Nom : Lejeune

Prénom : Arnaud

Ultra-traileur «Elite 3» selon l'ITRA avec une côte générale de 837/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Footballeur jusqu'en 2010. 30 ans, j'ai commencé le trail sur des distances entre 30 et 70 km puis l'année suivante j'ai fait un 100 km, et en 2012 plusieurs courses de plus de 100 kilomètres allant jusqu'à 170 kilomètres.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

1er X-Alpine Verbier 2015/1er Trail des Allobroges/1er UTAT au Maroc/9ème UTMB etc...

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Mes objectifs sont toujours de finir la course sans obsession de faire un podium, gagner... Je fais au mieux avec la forme du jour ayant comme but de faire toute la course et d'arriver au bout, si je suis bien classé c'est encore mieux, c'est la cerise sur le gâteau.

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?

Les mêmes que cités plus haut. L'important est de se faire plaisir et de finir la course, c'est bien là le challenge de chacun au départ de telle course.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Oui, j'ai un entraîneur qui me fait des plans d'entraînement. Il s'agit de Julien Rancon, un champion dans le domaine du trail et de la course en montagne, l'un des meilleurs mondiaux.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traineurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Oui, je le travaille avec différents exercices de fractionnés en côte, au plat, plus ou moins long.

Pour dire franchement je ne suis pas un spécialiste des méthodes d'entraînement, je suis les plans que me donne Julien Rancon et je pense que dans les exercices qu'il me propose il y a du travail de VO₂Max.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

J'adore ce type d'entraînement, il se fait par des entraînements croisés avec 2-3 heures de vélo suivi de 2-3 heures de course à pied et sortie montagne.

Après on fait des blocs d'entraînement sur 3-4 jours ou la fatigue jour après jour permet de travailler l'endurance.

Ceci dit je fais une course toutes les 3 semaines en moyenne et l'endurance se fait tout naturellement avec ce planning.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non, pas spécialement, après il s'agit de prendre les meilleurs trajectoires en course, bien s'alimenter etc...

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Non, je cours comme je le sens au naturel, il est difficile de changer de technique je pense, il faut suivre son mouvement naturel.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Je fais du Gainage 3 fois par semaine 30 minutes à chaque fois.

J'ai bien un Compex mais je l'utilise très rarement et seulement en récupération, massage relaxant pour les cuisses ou en mode endorphinique pour les petites douleurs.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Oui, je suis souvent fatigué, mon travail me prend beaucoup de temps et d'énergie, je travaille dans la restauration, en plus les entraînements, ma vie de famille, maison à entretenir... La gestion du temps et de la récupération est très difficile.

J'essaie de faire un jour de repos avant une course si cela est possible, la veille de course pour de l'ultra.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non, pas le temps, ceci dit j'habite en montagne à 1000 mètres et je peux monter en altitude pour mes entraînements.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je m'alimente comme tout le monde toute l'année, je suis un bon vivant et je n'ai aucun régime spécial, je fais juste attention les 2 à 3 jours avant la course avec des viandes blanches et glucides mais souvent je craque, trop gourmand sans doute.

Pendant l'ultra je prends boissons et gels énergétiques, et des petits sandwiches, pain au lait, jambon de poulet, fromage + ce que les ravitaillements de l'organisation proposent : fruits secs, biscuits salés, bouillon...

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

2 fois footing 1h00 / 1h30 en endurance fondamentale ou 1 fois footing et 1 fois vélo

1 séance fractionné genre 2x (10x 45/45'') en côte ou au plat.

1 séance au seuil genre 3 x 12 minutes en montée.

1 sortie longue 3-4 heures en endurance fondamentale.

1 sortie vélo 3-4 heures en endurance fondamentale.

6.3.2 André-Laurent Perruchoud

Nom : Perruchoud

Prénom : André-Laurent

Ultra-traileur « Expert 3 » selon l'ITRA avec une côte générale de 654/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Ma carrière de coureur a débuté avec la course de montagne, plus précisément avec Sierre-Zinal qui est restée pendant plusieurs années comme LA course où nous nous mesurons avec des amis. C'est en 2006 que j'ai commencé, à l'âge de 16 ans. Au fil du temps j'ai participé à d'autres courses de montagne, puis à des marathons, avant de me tester sur des trails. Le premier fut celui des Paccots en 2013. J'y retournais en 2014, et je prenais aussi par cette année-là à l'Ultraks 46K.

Puis le besoin de défi, l'esprit de compétition et l'amour des grands espaces m'ont incité à m'inscrire à l'X-alpine, qui s'est déroulé non-loin de chez moi. La proximité de l'évènement avait une certaine importance puisqu'en 2013 je m'étais inscrit au tour du lac d'Annecy. En arrivant sur place on m'informa que la course était annulée. Alors je me suis dit qu'il n'y avait plus besoin de faire des heures de voiture si de toute façon on est tributaire de la météo mais qu'en plus on a de superbes parcours chez nous.

C'était donc mon premier ultra-trail à Verbier (et le dernier avant un certain temps!).

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

2013 : 16^{ème} au trail des Paccots.

2014: Abandon en 9^{ème} position au sommet du parcours (tendinite aigue qui ne me laissait plus plier le genou); 88^{ème} à l'Ultraks (suite à un été de blessure et un hématome sous-unguéal percé 45 minutes avant le départ).

2015: Trop de stress avec les examens, pas de Paccots cette année! 65ème au TVSB (31e Senior Hommes).

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Pour mon prochain objectif, Sierre-Zinal, ce sera tout autre chose puisque c'est un parcours que je connais très bien. Là ce sera clairement une histoire de chrono, avec une performance qui me tient très à coeur.

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Mes objectifs par rapport à l'ultra étaient tout d'abord de terminer le parcours. Ensuite il était important pour moi de me rendre compte de mes limites physiologiques et mentales face à un tel effort. C'était aussi une histoire d'amitié puisque j'ai terminé en compagnie de mes deux camarades d'entraînements, eux qui avaient pris le départ 3 heures plus tôt. C'était important pour moi de finir ce tracé car l'entraînement fourni fut conséquent et il s'agissait de mon principal objectif sportif de la saison. Beaucoup de gens sont venus m'encourager et ça aurait été décevant de leur annoncer un abandon.

- 5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui, je réalise une semaine sur deux une séance de VO2 max en faisant du fractionné court.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

D'une part je réalise des sorties à vélo de minimum 2h (allure aérobie) car la charge est intéressante pour les muscles sans solliciter les articulations. D'autre part je fais du dénivelé avec bâtons toujours au rythme cardiaque aérobie et sur des durées de 2h en semaine, et 4h à 6h le weekend.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique (énergie que le corps dépense durant l'effort)? Si oui, comment ?**

Je ne savais pas que ce paramètre existait.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Oui, j'entraîne ma technique de foulée sur des parcours plats. Ces derniers mois je tente de passer à un style minimaliste et ce n'est pas en montée qu'on peut facilement changer sa manière de poser le pied. J'entraîne aussi ma technique à la descente en descendant simplement tout ce que je monte, et ce en maintenant la fréquence cardiaque aussi élevée qu'à la montée.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Je pratique l'électrostimulation principalement pour la récupération. J'ai découvert quelques jours avant l'X-alpine que mon appareil possédait des programmes de renforcement spécifiques au trail... Je les aurais certainement utilisés si je les avais vus plus tôt!

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Oui. Déjà dans la visualisation de la course je la découpe en plusieurs petites étapes. Ensuite je profite au maximum des paysages et des contacts humains (coureurs ou publics), c'est une attitude très ouverte et réceptive qui me permet de maintenir un bon moral. Une bonne musique dans les oreilles a aussi une grosse influence positive.

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

Au quotidien je vise des nuits de 8h de sommeil. En période d'entraînement intense (5-6 séance/semaine) il faut viser 9h-10h. Une semaine avant la compétition j'essaie aussi de dormir 9h-10h mais si la fatigue corporelle n'est pas là, ce n'est pas toujours possible. Je ne ressens pas de fatigue plus souvent que des gens peu sportifs, exceptés lors des semaines de pics d'entraînement et ce malgré les heures de sommeil supplémentaire.

- 13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Non, je n'ai pas le temps ni les moyens.

- 14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?**

Dans mon quotidien je suis pratiquement végétarien (viande 2-3 fois par mois) et j'axe mon alimentation principalement sur les glucides. Ça ne veut pas dire que je mange exclusivement des glucides, mais je diminue les rations de protéines et de légumes le midi pour rendre la digestion plus facile en vue de l'entraînement de l'après-midi/soir. Et je mange mes protéines et légumes le soir, avec des glucides bien entendu.

Les 3 derniers jours avant la compétition je diminue les fibres et j'augmente les rations de glucides pour faire des réserves. Le jour de la compétition je déjeune avec des tartines de pain blanc au miel avec un morceau de fromage et quelques noix. Durant la compétition c'est

principalement des barres et des biscuits, quelques sucres de raisins et pâtes de fruits, 2-3 gels, 2-3 bouillons (si possible avec pâtes).

Non je ne prends pas de compléments alimentaires.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi: Sortie vélo 2h30 allure aérobie.

Mardi: Sortie VO2 max + électrostimulation.

Mercredi: Sortie vélo 2h allure aérobie.

Jeudi: Sortie course/trail 2h allure aérobie.

Vendredi: Repos.

Samedi: Sortie longue 4h-6h allure trail (plus lent) + électrostimulation.

Dimanche: Natation ou vélo selon l'envie.

6.3.3 Caroline Benoît

Nom : Benoit

Prénom : Caroline

Ultra-traileuse «Expert 2» selon l'ITRA avec une côte générale de 646/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai toujours été très sportive, mais plutôt touche à tout (natation, danse, tennis, basket...). J'ai commencé la randonnée en montagne en 2011-2012 puis le trail en 2012 avec un entraînement assidu.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Intégration au team Sigvaris sport trail en janvier 2015.

2013 : 1^{ère} trail des Couteliers 24 km, 1^{ère} Vulcain 50 miles, 1^{ère} trail de la côte Roannaise 35km, 1^{ère} équipe mixte Euskal trail 2x25km, 1^{ère} UTPMA 105 km, 1^{ère} Transka 20 km.

2014 : 2^{ème} Sancy hivernal 35km, 1^{ère} trail des Ruthénes 65km, 1^{ère} Ultra Trans Aubrac 105 km, 2^{ème} Transju trail 36km manche TTN, 1^{ère} Ronde de la presqu'île' île de Messery 12km.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants :

Interlac 80km le 19 juillet et l'OCC fin août. Mon objectif est de jouer le podium féminin.

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Mes objectifs lors de mes précédents ultras étaient de terminer, de prendre plaisir sur de nouveaux sentiers et de jouer une belle place sur le podium féminin.

- 5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Je suis suivi par un kiné-ostéo en prévention. Je consulte une fois par an voire deux fois un pédicure et je suis suivi par un podologue pour des semelles orthopédiques.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui par des séances sur piste avec un club d'athlétisme. En hiver je travaille la VMA sur piste et l'été je la travaille plus en côte.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Sorties longues avec mon ami Anthony Gay ou nous partons découvrir de nouveaux sentiers avec la carte et le GPS. Les sorties longues sont faites d'avantage en été. Je combine aussi mon entraînement avec de la natation et du vélo de route pour éviter trop de sollicitations (articulaires surtout).

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Par des séances à jeun le matin (difficile pour moi car j'adore le petit déjeuner).

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Non.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Grâce à mon travail (sage-femme), j'effectue des séances de relaxation, étirements, respiration, yoga, acupuncture.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Bon sommeil (sauf quand je suis de garde de nuit où là je fais 12h de travail d'affilé). Je suis une grosse dormeuse (9h environ). La semaine avant la compétition, j'essaie de me coucher tôt, d'avoir un sommeil réparateur (à part quand je suis de garde!). Si je ressens de la fatigue, j'écoute mon corps et adapte ma charge d'entraînement.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Oui j'essaie de faire de la randonnée en altitude (20j environ avant une course) pour "favoriser la synthèse des globules rouges".

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

J'essaie de manger équilibré (site internet d'Anthony BERTHOU, très bien fait! je m'en suis grandement inspirée). Petit déjeuner avec d'avantages de protéines (oeuf, jambon, viande des grisons). Midi : légumes, féculents, viande ou poisson, fruits, yaourts soja ou chèvre ou brebis. Soir : légumes, féculents, légumineuses, et protéines (poisson, sardines...) + à tous les repas huiles de bonne qualité (noix, olive, cameline, colza...). Collation/goûter : fruits, fruits secs, amandes, noisettes...chocolat noir. La semaine avant la compétition je fais un régime appauvri en glucides (réduction des féculents à un seul repas) de J-7 à J-5 puis séance de VMA à J-5 suivi d'un régime hyperglucidique (augmentation d'1/3 de féculents à chaque repas). Jour de la compétition : petit déjeuner et ensuite boisson énergétique (500ml à l'heure, + si chaleur) et gel énergétiques et bananes...En compléments alimentaires, nous sommes sponsorisés par Eric Favre, j'utilise leur compléments alimentaires (BCCA, vitamines et minéraux...).

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Tout dépend de mon planning de garde; donc l'ordre des séances change. Mais il y aurait une séance d'endurance, 2 séances de qualité (vitesse sur plat ou côtes, PPG), une séance longue.

6.3.4 Catherine Rion

Nom : Rion

Prénom : Catherine

Ultra-traileuse « Expert 2 » selon l'ITRA avec une côte générale de 627/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai commencé à courir à 17ans (j'en ai 38), puis à participer à quelques courses comme Morat-Fribourg. Ma première longue course en montagne fut le K78 du Swissalpine à Davos. Mon premier trail en 2012 avec le trail du Vélan.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

12e (2e dame) (05:06:55) sur Marathon Raid De Moutier - Marathon Raid De Moutier 2014 (43km)

31e (1e dame) (08:24:29) sur Trail Des Dents-Du-Midi - Trail Des Dents-Du-Midi 2014 (57km)

27e (3e dame) (08:46:19) sur Trail Du Velan - Trail Du Velan 2014 (47km)

54e (4e dame) (23:38:26) sur Trail Verbier St Bernard - Trail Verbier St-Bernard - X-Alpine (Solo) 2014 (105km)

23e (2e dame) (06:26:43) sur Trail Ballee De Joux - Brooks Trail Vallee De Joux 50k 2014 (56km)

46e (3e dame) (09:08:42) sur Trail Des Dents-Du-Midi - Trail Des Dents-Du-Midi 2013 (55km)

174e (25e dame) (08:45:23) sur Matterhorn Ultraks - Matterhorn Ultraks 2013 (47km)

51e (4e dame) (09:03:06) sur Trail Du Velan - Trail Du Velan 2013 (45km)

80e (8e dame) (23:18:17) sur Trail Verbier St Bernard - Trail Verbier St-Bernard - X-Alpine (Solo) 2013 (111km)

26e (3e dame) (05:47:13) sur Marathon Raid De Moutier - Marathon Raid De Moutier 2012 (42km)

52e (2e dame) (09:09:08) sur Trail Des Dents-Du-Midi - Trail Des Dents-Du-Midi 2012 (55km)

48e (5e dame) (08:44:30) sur Trail Du Velan - Trail Du Velan 2012 (45km)

239e (27e dame) (08:44:36) sur Swissalpine Marathon - Swissalpine K78 2010 (79km)

340e (35e dame) (09:04:23) sur Swissalpine Marathon - Swissalpine K78 2009 (79km)

63e (6e dame) (28:01:22) sur TVSB 2015 (111 km).

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

De participer à l'UTMB.

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?

Arriver Finisher du TVSB 2015! C'était important pour moi, oui.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Non.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Non.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Je fais des séances longues le week-end.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Non.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non si ce n'est 1x/ semaine un cours de Cuisse-abdo-fessiers dans un fitness.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Je connais l'importance du mental. J'essaie de garder au maximum des pensées positives tout au long de la course et ne me laisse guère l'option de l'abandon. Mais pas d'entraînement spécifique.

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

Je dors généralement relativement peu. Une moyenne de 6h par nuit me suffit.

- 13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Non.

- 14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?**

Aucun complément. Alimentation équilibrée de manière générale. Pas de préparation spécifique si ce n'est un plat de pâtes la veille. Uniquement de la "vraie" nourriture pendant la course (pas de gels, pas de boissons isotoniques, mais une attention particulière à ingérer également des aliments salés).

- 15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?**

Pas de plan d'entraînement spécifique, donc pas de semaine type.

6.3.5 Christian Fatton

Nom : Fatton

Prénom : Christian

Ultra-traileur «Expert 2» selon l'ITRA avec une côte générale de 705/1000 en août 2015.

- 1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Tout a commencé car je me sentais déjà jeune plus endurant qu'explosif, donc étant junior, je me sentais déjà plus à l'aise sur des distances de 25 à 34 km. Les ultras n'existaient quasiment pas en 1976-80. A 27 ou 28 ans, je participe aux 66 km de la course de Davos. Quand je reprends la course sérieusement en 1996, mon objectif est clair : participer au Défi Val-de-Travers (actuel Trail de l'absinthe de 75 km) qui passe presque devant chez moi. Depuis, ça s'enchaîne car je suis fervent d'essayer de repousser mes limites, j'aime découvrir de nouvelles régions, paysages, organisateurs, d'autres coureurs et de varier ainsi le plus possible les courses

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ? Ne pas hésiter à répondre avec un lien Internet.**

J'ai fait 12 Trails de l'Absinthe dont une dizaine de fois dans les 10 premiers, sinon sur le podium de ma catégorie avec 2 victoires depuis que j'ai 50 ans, une fois 2^{ème} du général. Swiss Jura Trail 2.x 100 km, 1^{er} en 2011, 4x Swiss Jura Marathon dont 2x 9^{ème}, 5^{ème} et 3^{ème}. UTMB 2004 8^{ème} scratch, 2^{ème} Vétérans 1, Trail des Templiers 2004 111 km, 8^{ème} scratch 2^{ème} V1, La Diagonale des Fous 1999, 14^{ème} scratch, 3^{ème} V1, 2x Marathon des Sables 2005 & 2006 24^{ème}, + nombre d'autres sur des distances entre 60 et 120 km.

Je fais aussi beaucoup d'ultras sur route, allant du 6h aux TransEurope, en passant par les 12h, les 24h, les 48h, 6 jours et nombres de courses dites réputées d'un kilométrage tournant entre 175 km et 285 km. (Badwater 2007, 6^{ème}, Nove Colli 2005, 4^{ème}, Spartathlon 2003, 7^{ème}, Spartathlon 2014, 20^{ème}, Ultra Milano-San Remo 285 km 2014, 5^{ème}, 2015, 2^{ème}, Coast to Kosci 2011 Australie 245 km, 4^{ème}, Ultra Tour du Léman 2013 2^{ème}, etc....J'ai gagné déjà 6 courses de 24h, dont 1 à Monaco, 1 à Helsinki-Espoo, 2 à Brugg, 2 à Bâle, gagné 2x 48h à Royan F avec record suisse et comme j'ai aussi le record suisse sur 6 jours avec 842 km en 2010 et ma 2^{ème} place à Antibes-French ultra festival. Etc....

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?**

Mon prochain objectif est le Tour de France de 2800 km en 43 jours sans jour de repos, donc c'est de finir à tout prix. Si ça va bien, je devrais me situer assez devant, sinon eh bien on verra bien où je suis au classement mais je veux finir.

Pour les questions 4 à 12, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 4. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui, en faisant de la vitesse sur 500 m à 1km et parfois justement en côte.

- 5. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Aucun problème avec ça, je fais souvent des séances de Berne-Noiraigue, 70 km après le travail quand je suis en phase intensive de préparation, couplée avec des sorties pareilles le week-end. Exemple en mars, le tour du Lac de Constance entre le vendredi 15h30 avec 51 km, le samedi avec 101 km et le dimanche idem 102 km, soit 254 km et le mardi suivant Berne-Noiraigue 70 km. Bonne semaine de préparation un mois avant les 24h de Turin des championnats du monde et 7 semaines avant Milan-Sanremo de 285 km.

- 6. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Cela se fait tout seul avec les entraînements ciblés longue endurance.

- 7. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Oui, un petit peu en côte et descente technique et raide, j'essaie des combines différentes mais elle se fait aussi naturellement, mais suivant la fatigue, j'essaie de changer de foulées dans les montées en mettant moins de force mais plus de vélocité avec des petits pas.

- 8. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Non, abdominaux jusqu'en 2010 puis avec des problèmes à répétition au niveau des lombaires j'ai dû arrêter, maintenant j'en fais un peu mais différemment.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Oui, je me visionne dans les moments durs et je m'y prépare en me revoyant sur d'autres situations similaires, je suis de nature optimiste et positive, ça aide. Et souvent il s'agit de baisser son rythme, de manger et boire et ça repart...

- 10. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

J'essaie de dormir assez la semaine avant. Pour certaines courses, je prends parfois quelques jours de vacances ou alors j'essaie d'aller plus tard au boulot. Normalement, je me lève à 5h30, donc si je peux dormir une heure de plus le matin, cela m'est très bénéfique.

- 11. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Cela m'est arrivé mais ne le fait plus pour manque de temps. Par contre on s'entraîne si possible ciblé avant les compétitions, donc si on a une grosse échéance en montagne, on va essayer d'aller souvent en montagne les week-ends avant pour s'y préparer au mieux, pour la technique en montagne, l'altitude etc...

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ?

Je me nourris naturellement avec beaucoup de légumes, fruits, hydrate de carbone, produits laitiers, viande ou œuf afin d'avoir toute la gamme des produits alimentaires. Avant une compétition, je vais éliminer une partie des fruits et ce qui est plus long à digérer, et me concentrer sur des pâtes, du riz, certains légumes digestes cuits, en principe éviter les yaourts le matin de la course.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi : Repos souvent

Mardi : 30 minutes d'intensité en 4 fois en côte genre 3 minutes, 6 minutes, 5 minutes x 2 si la forme est là.

Mercredi : Grosse séance de 70 km, sans me prendre la tête.

Jeudi-vendredi : footing de 1h à 1h20.

Samedi et dimanche : grosse sortie totalisant entre 60 et 150 km en 2 jours.

Soit une semaine de 150 à 200 km. J'ai eu fait plus mais cela tourne souvent dans ces chiffres-là.

On a fait par exemple une semaine à 350 km en mars, car déjà 254 km du vendredi au dimanche soir.

6.3.6 Denise Zimmermann

Traduit de l'allemand. Par soucis de qualité de traduction, toutes les questions n'ont pas pu avoir de réponse. Par contre, il y a assez d'éléments pour que ce questionnaire soit mis en commun avec les autres. Heureusement, c'est le seul questionnaire allemand représentant ce cas, le questionnaire a ensuite directement été traduit par une personne experte pour la suite des envois.

Nom : Zimmermann

Prénom : Denise

Ultra-traileuse «Elite 3» selon l'ITRA avec une côte générale de 704/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai déjà couru beaucoup d'ultra-trails.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Je me situe souvent dans les ultra-traileuses les plus rapides. 15^{ème} femme aux Championnats du Monde de trail IAU en 2015, 1^{ère} femme au TVSB 2014 et 2015, 1^{ère} femme au Swiss Iron Trail T201 km, etc...

3. **Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

De terminer la course en bonne forme, et de pouvoir profiter du magnifique paysage.

4. **Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Les mêmes que lors de la prochaine (voir au-dessus).

5. **Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?**

Je n'ai pas de coach... Je cours pour moi-même. Par contre, mes chaussures sont fournies pas la marque Salomon de Suisse.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. **Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non.

7. **Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

J'aime m'entraîner pendant longtemps et avec beaucoup de plaisir dans les montagnes.

8. **Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

9. **Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Non.

10. **Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

-

11. **Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Non.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Heureusement, je dors très bien et profondément, avec une bonne qualité de sommeil. Malheureusement, peut-être un peu trop peu. J'essaie de dormir 6h30 par nuit.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

-

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je mange beaucoup de viande des Grisons. Avant la course, je me nourris de pâtes. De temps en temps pour mes articulations, je prends de l'huile de Krill.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je n'ai pas de coach, pas de plan d'entraînement précis non plus. Du coup, je fais beaucoup de sorties longues. Et une semaine avant la compétition, je baisse ma charge d'entraînement.

6.3.7 Jules-Henri Gabioud

Nom : Gabioud

Prénom : Jules-Henri

Ultra-traileur «Elite 3» selon l'ITRA avec une côte générale de 801/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Pratique de la randonnée en montagne enfant, ensuite beaucoup de cyclisme et début en trail et ultra-trail en 2007.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

1^{er} du Tor des Géants, 1^{er} du Trail Verbier St-Bernard, 1^{er} du trail du Vélain, 1^{er} du trail de Valdigne, 1^{er} du Grand Raid 73, 1^{er} du trail des Allobroges etc.

Environ 15 victoires en trail et ultra-trail et nombreux podiums.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

1/terminer

2/le plus rapidement possible

3/éviter la blessure

4/faire du mieux que je puisse

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Dernier trail, X-alpine : objectif atteint qui était de faire au mieux et finir et pourquoi pas podium (j'ai terminé 3ème).

- 5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Pas d'entraîneur, je reçois des conseils d'un nutritionniste une fois par an.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Non.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Je m'entraîne presque qu'en endurance, ski alpinisme l'hiver, vélo et trail l'été. Variation des distances et entraînements lors de mon travail de guide.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Je progresse un peu avec les années sur le plat en visant une meilleure foulée.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Pas de musculation mais électrostimulation pour la récupération et l'avant course.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non, mais je connais ces techniques et je pense les utiliser parfois mais sans préparation spécifique.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je dors de 8 à 9h par nuit. Couché à 22h/22h30 et levé à 7-8h. Peu fatigué sauf après les courses.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non, mais je vis tout l'été à 1600m et je suis régulièrement autour des 3000 mètres d'altitude.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Oui, compléments alimentaires : protéines, spiruline et probiotiques à certaines périodes. Je fais attention avant la course à manger beaucoup de glucides, moins de fibres et peu de lactose.

Jour de compétition, stratégie de ravitaillement et cela dépend de la distance. Barre, gel, banane, compote...

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je ne fais jamais de spécifique, je m'entraîne en endurance en variant trail et vélo pour des semaines de 25 à 50h. Les semaines avant les courses, je diminue sensiblement pour être à 10-12h.

6.3.8 Majell Backhausen

Traduit de l'anglais

Nom : Backhausen

Prénom : Majell

Ultra-traileur « Expert 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 798/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai fait de la course sur route auparavant. Je peux autant courir des 10 km que des courses de type marathon.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Mes principales courses ont été :

2015

Two Bays Trail Run 56km- Vic, Australia- 4hr 23min 58sec

4^{ème} place au scratch- 2^{ème} place aux championnats d'Australie de trail court.

2014

Magredi Mountain Trail 100 miles (MMT100)- 100 miles (7,700m de dénivelé positif) - 26hrs 52min.

4 points pour l'UTMB - Vivaro, Italie- 7^{ème} place, octobre 2014

Un Tour en Terre du Jura (UTTJ)- 110km (6,500m de dénivelé positif)- 11hrs 40min

Course en 2 étapes - 3 points pour l'UTMB - Jura, France- 2^{ème} place- juillet 2014

Helly Hansen Beauty & The Beast Marathon - 3hr 10min 26sec

26.2 miles (1,500m Vertical Gain) – Royaume-Uni- 1^{ère} place- octobre 2014

2013

The Druids Challenge 85 miles (2,200m elevation gain) - 10hr 35min

Course en 3 étapes -1 point pour l'UTMB- Royaume-Uni – 3^{ème} place – octobre 2013

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

De finir fort l'UTMB! Et de courir pour mon pays, l'Australie.

4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

Pas spécifiquement non.

Pour les questions 5 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Oui, c'est important. Je fais des sessions incluant 10 x 3 minutes d'efforts intenses et difficiles.

6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

J'essaie d'être flexible et je varie les types d'entraînement, mais en effet, le travail en endurance en est mon pilier.

7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Oui, je fais toujours attention à la situation et à l'impact qu'à mes jambes avec le sol.

8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Non.

9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Oui, je fais de la musculation de base 1-2x par semaine afin de ne pas perdre les progrès obtenus lors de la préparation physique générale de l'hiver. Pas d'électrostimulation.

10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non, je me rappelle juste de temps en temps que je devrais être content et reconnaissant d'avoir la chance de pouvoir courir.

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

J'essaie d'avoir une bonne qualité de sommeil : 8h par nuit. Deux jours avant la compétition, je dors encore mieux et plus. Je me sens plutôt souvent fatigué, mais ça passe en général assez rapidement.

12. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non. Par contre, j'habite à 1000 mètres d'altitude.

13. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je suis végétarien. J'essaie d'inclure beaucoup de glucides complets durant la semaine pré-compétition. Pendant la course, je me nourris principalement de gels et de gâteaux.

14. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi : 30 minutes de footing à intensité moyenne.

Mardi : 60 minutes de footing facile au petit matin + même chose le soir.

Mercredi : 2 heures d'endurance fondamentale avec 30 minutes de côte à intensité élevée.

Jeudi : 2 heures d'endurance fondamentale le matin + 1 heure plus intense le soir.

Vendredi : Repos.

Samedi : 3-4 heures d'endurance fondamentale en montagne.

Dimanche : 6 heures d'endurance fondamentale en montagne

6.3.9 Anthony Gay

Nom : Gay

Prénom : Anthony

Ultra-traileur «Elite 3» selon l'ITRA avec une côte générale de 828/1000 en août 2015.

1. **Quel est votre passé de coureur ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Ancien footballeur (plus haut niveau en jeune) puis début de la course à pied en 2010. Tout de suite attiré par le long (100km) avec des résultats satisfaisants. J'ai ensuite intégré le team INOV8 puis le team Sigvaris depuis 2ans.

2. **Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

Quelques résultats : 3ème au Grand Raid des Pyrénées, 1er Ultra-trail du Puy Mary, 2ème Ultra-trail des 4 massifs, 7ème Maxirace d'Annecy, 1er Vulcain, 1er interlac, 3e CCC de l'UTMB, etc...

3. **Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

UTMB : rentrer dans les 10 premiers.

4. **Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Prendre un maximum de plaisir et jouer les 1ères places (victoire sur l' Interlac 80km).

5. **Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?**

Oui, par Patrick Bringer mon entraîneur puis par un kiné-ostéopathe en prévention.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Oui, un peu sous toutes ses formes. Pistes, en côtes, courtes, longues.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

De différentes façons : seul avec des sorties ou je veille à mon allure puis en compagnie de ma compagne (Caroline Benoit) où ce sont des sorties en plus pour moi et très lentes.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Par des séances à jeun le matin mais aussi par une foulée très économe lors de mes sorties en vue de mes ultra-trails.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

J'essaie de l'améliorer, notamment en descente où je ne suis pas encore très efficace.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Un peu de gainage.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Je ne l'entraîne pas spécialement mais souvent sur mes courses j'utilise ces méthodes.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Mon sommeil est bon en général. Avant une compétition importante je veille à dormir de bonne heure. Rien de plus.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Si la compétition se déroule sur des altitudes élevées je veille à faire une acclimatation. Environ 19 jours.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

J'essaie de manger équilibré (Site internet d'Anthony BERTHOU, très bien fait! Je m'en suis grandement inspiré). Petit déjeuner avec d'avantages de protéines (oeufs, jambon, viande des grisons). Midi : légumes, féculents, viande ou poisson, fruits, yaourts soja ou chèvre ou brebis. soir : légumes, féculents légumineuses, et protéines (poisson, sardines...)+ à tous les repas huiles de bonne qualité (noix, olive, cameline, colza...). Collation/gouter : fruits, fruits secs, amandes, noisettes...chocolat noir. La semaine avant la compétition je fais un régime appauvri en glucides (réduire les féculents à un seul repas) de J-7 à J-5 puis séance de VMA à J-5 suivi d'un régime hyperglucidique (augmentation d'1/3 de féculents à chaque repas). Jour de la

compétition : petit déjeuner et ensuite boisson énergétique (500ml à l'heure, + si chaleur) et gels énergétiques et bananes...En compléments alimentaires, nous sommes sponsorisés par Eric Favre, j'utilise leur compléments alimentaires (BCCA, vitamines et minéraux...).

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

3-4 séances de qualité, 1 de vélo, 1 sortie longue et 1 de récupération.

6.3.10 Matthieu Girard

Nom : Girard

Prénom : Matthieu

Précurseur de l'ultra-trail en Suisse selon plusieurs blogs et magazines (promosports, trail-running-savoie.fr).

Ultra-traileur « Expert 2 » selon l'ITRA avec une côte générale de 747/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai fait de la course en montagne ou sur route depuis ma jeunesse et j'ai commencé l'ultra avec la première édition de l'UTMB en me disant que ce truc devait être génial, mais je n'ai pas réussi à finir cette première édition où seuls 70 sur les 700 partants ont réussi à franchir la ligne sous la pluie.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Mon meilleur résultat est sûrement une place de 7^{ème} à l'UTMB en 2008 et quelques places d'honneurs sur des courses moins prestigieuses.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

En ultra il y a toujours un premier objectif, qu'on soit coureur élite ou pas, c'est de finir. L'élite se fixe un objectif supplémentaire de classement, mais peu de monde se fixe des objectifs de temps. Je reviens de blessures successives et d'abandons fréquents, donc pour l'instant mes objectifs sont uniquement de terminer les courses.

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?

Je viens de finir la Maxi race et le 80 km du Mont Blanc, j'ai fini 36 et 20ème donc je suis très content, car je suis arrivé au bout des 2 premières courses que je fais depuis presque 2 ans.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Je ne suis pas suivi par un coach mais je fais parfois des contrôles diététiques ou sanguins.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Oui. Mais j'ai de plus en plus de peine à bien structurer ces entraînements sur le long terme, donc je fais par période, surtout l'hiver, en faisant des séries de 30 sec. à 2 min.

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Au « feeling », j'ai un cardio-fréquence-mètre mais je ne le regarde pas beaucoup durant les entraînements.

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Non. Je ne pense pas que ce soit fondamental pour l'ultra.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Seulement du renforcement sans instruments, principalement du gainage. Pas d'électrostimulation.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Non.

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

J'ai besoin de beaucoup de sommeil, donc je me couche assez tôt et je dors 8-9 h par nuit. Rien de spécial avant les courses. Mon sommeil n'est pas prolongé.

- 13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Non, mais je le ferai si un jour je prépare une course au-dessus de 3000 mètres, comme la Hardrock par exemple, ou comme la Patrouille Des Glaciers en ski.

- 14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?**

Je fais attention à ce que je mange, surtout à l'équilibre acide-base et j'ai beaucoup diminué les fromages et charcuterie pour cela. J'ai de la chance de pouvoir tout digérer avant une compétition et je ne fais pas un drame si je n'ai pas de pâtes à l'hôtel le jour avant. En course je mange solide tant que j'arrive mais au fil des heures c'est de plus en plus dur alors je prends des gels et de la nourriture liquide.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Entraînement journalier ou presque avec un mix de natation, vélo et course à pied en été (je fais aussi du triathlon) entre 6 et 20h suivant les semaines. En hiver c'est uniquement ski de fond et ski alpinisme.

6.3.11 Nathalie Mauclair

Nom : Mauclair

Prénom : Nathalie

Ultra-traileuse «Elite 2» selon l'ITRA avec une côte générale de 771/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Après avoir fait une dizaine de trails de 80 km, j'ai essayé des distances supérieures à 100 km, ça m'a plu. Avec la mise en place de l'UTWT (Ultra-trail World Tour), ça m'a incité à en faire d'autres. « [...] J'avais pratiqué du VTT en compétition pendant 4 ou 5 ans il y a une petite quinzaine d'années. Autrement, en fait, je suis sportive depuis cette période-là. Avant, je ne faisais pas de sport. »⁴⁰

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Niveau international :

2012 Championne de France de Trail

2013 et 2015 Championne du monde de trail

2014 3^{ème} à l'UTMB et à l'Endurance Run (USA)

2013 et 2014 : Victoire au Grand Raid de la réunion

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Du Trail long à l'ultra-trail rester au TOP.

En général, je fais 3 à 4 ultras par an avec l'objectif d'être dans les 5 premières filles.

⁴⁰ <http://testeurs-outdoor.com/interview-de-nathalie-mauclair/>, consulté le 6 août 2015.
(interview de Nathalie Mauclair)

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?

Faire le mieux possible, objectif atteint.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

Je bénéficie d'un suivi longitudinal de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme).

Je contacte les professionnels en fonction de mes besoins (ostéopathe, kinésithérapeute, diététicien, psychiatre, sophrologue).

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Je n'ai jamais calculé ma VO₂max, je ne sais pas ce que c'est.

Par contre, je travaille régulièrement les changements d'allures en sous-bois, ce qui peut s'apparenter au travail de la VMA je crois.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Je ne connais pas les termes techniques des entraînements. Je travaille sur des séances assez courtes et intensives sans période d'arrêt plusieurs fois par semaine. Une seule sortie longue par semaine de 2h30 environ.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Je ne connais pas les termes techniques des entraînements. Je pense en faire de façon intuitive.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?

Au contraire, plus on court et plus on prend de mauvaises habitudes. Il faut travailler pour se corriger.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Un peu de gainage et de proprioception. Le vélo est aussi pratiqué comme une séance de musculation.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Je pratique la visualisation positive en préparation de course grâce à la sophrologie.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Entraînement/vie professionnelle /vie de femme et de Maman fait que je me sens souvent fatiguée. Je dors bien en général en me couchant à heure régulière.

7 à 8 heures par nuit en semaine, 8 à 9 heures par nuit le week-end.

Idem avant les compétitions.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non. C'est trop de contraintes, je n'ai pas le temps. Les montagnes sont à 800 km de chez moi.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je prends des compléments alimentaires par séquences au cours de l'année.

Je mange équilibré. Je n'ai pas d'intolérances ni au lait, ni au gluten. Cependant, la semaine avant la compétition je ne consomme pas de fibres, ni de gluten, ni de lait par mesure préventive pour que l'intestin soit au repos, le plus possible. Pendant l'ultra, je consomme des barres, des gels, et des "vrais aliments" comme du riz, des pâtes, des fruits.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi : Footing d'1h à 1h15.

Mardi : Repos.

Mercredi : Fractionné court d'1h à 1h15.

Jeudi : PPG et fractionné long d'1h30 + 2h de vélo.

Vendredi : Séance de côtes d'1h15 + 1h de natation.

Samedi : 2h de vélo le matin et course à pied l'après-midi avec du seuil court d'1h15 à 1h30.

Dimanche : Sortie longue avec seuil long de 2-3h et l'après-midi VTT si week-end de charge pré-compétition.

6.3.12 Ramon Casanovas

Nom : Casanovas

Prénom : Ramon

Ultra-traileur «Expert 2» selon l'ITRA avec une côte générale de 746/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

J'ai longtemps fumé et je voulais arrêter. Alors j'ai commencé à courir. Au début peu avec le temps plus... ça fait 7 ans que je cours maintenant.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

Mes meilleurs résultats en trail c'est:

-7^{ème} du Trail de l'Absinthe 2015

-5^{ème} du Trail Verbier St.Bernard 2015

-9^{ème} de l'Eiger Ultra Trail 2015

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Mon prochain objectif, c'est de gagner le Swiss Irontrail. Ca me motive et me donne une structure dans ma vie de coureur. Si je n'y parviens pas ce n'est pas grave, je cours surtout contre moi-même, et s'il y a d'autres coureurs qui sont meilleurs ils le méritent...

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants ?

Comme l'Eiger était juste une semaine après le TVSB, je ne me suis pas fixé un objectif de temps. Je voulais juste être capable de rester tout le long présent et de faire de mon mieux.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

Non je ne suis pas suivi. Je veux rester libre et faire ça ce qui me fait plaisir!

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Je fais toutes les 2 semaines un entraînement en fractionné sur piste. Style: 5x400m très rapide avec 30' entre chaque tour. 6x 600m avec 60' récup etc...

- 7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Je cours comme j'en ai envie. Mais je fais des semaines avec de grands volumes. Parfois jusqu'à 200km par semaine. Mais je ne suis pas de plan d'entraînement. Je fais ce que je veux...

- 8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Non.

- 9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?**

Naturellement. Je fais seulement ce qui m'attire au niveau de l'envie.

- 10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

Oui, du gainage 1x/semaine.

- 11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Je suis mentalement très fort. Je regarde comment vont mes idoles et j'essaye de mettre en place leurs stratégies dans mes courses. Ca marche plutôt bien!

- 12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?**

J'aime dormir. Donc si dès que j'ai un lit je dors...

- 13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?**

Non, je n'ai pas les moyens pour des trucs comme ça!

- 14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?**

Je mange tout qui me fait plaisir. Mon corps me dit automatiquement ce dont il a besoin. Dans la compétition je ne mange que des gels, je digère mieux.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je cours quand j'en ai envie. Souvent très lentement, et je me force à faire un interval training et du gainage.

6.3.13 Ryan Baumann (Interview)

Nom : Baumann

Prénom : Ryan

Ultra-traileur «Expert 1» selon l'ITRA avec une côte générale de 792/1000 en août 2015.

- 1. Quel est votre passé sportif ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

J'ai un passé plutôt multisports. J'ai commencé tout petit par du foot, du tennis. Ensuite pendant la période d'adolescence j'ai plutôt fait la nage... Ensuite j'ai recommencé avec VTT, ski alpinisme, course à pied et maintenant je fais du trail depuis 8 ans.

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?**

UTMB : meilleure place : 15^{ème}

2 victoires sur le trail du Vélain.

4 fois 2^{ème} sur le TVSB, dont une fois cette année !

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?**

J'en ai plusieurs : podium scratch, podium dans ma catégorie, puis finir. Je fixe toujours plusieurs objectifs comme ça si un ne joue pas, j'en ai d'autres à réaliser.

- 4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

Oui, par un coach. Par le même que Yann Balduchelli d'ailleurs.

Pour les questions 5 à 13, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

1 fois par semaine l'hiver au plat sous forme d'intervalles : 200, 300, 400 mètres.

1 fois par semaine au printemps en côte : 30-30'', 1-1', 2-2'

Du fartlek de temps en temps, plutôt en été.

6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

L'hiver, je fais autre chose que de la course à pied : ski de fond, ski alpinisme. L'été, je fais aussi un peu de vélo + des sorties longues en trail. Je récupère sur le home-trainer.

7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Je pense que ça vient en pratiquant les séances spécifiques. Personnellement, j'ai fait du travail spécifique de force cet hiver en faisant des sauts par exemple. C'était programmé par mon coach.

8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Faire parfois de l'école de course peut aider. Par exemple à l'échauffement, des talons-fesses, des montées de genoux etc. Je fais aussi du travail en descente pour travailler la technique.

9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

1 fois par semaine je vais au fitness. 1 fois par semaine du gainage et pas d'électrostimulation.

10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Il faut travailler l'imagerie positive, techniques de relaxation, se fixer des objectifs atteignables. C'est quelque chose que je fais durant toute l'année.

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

J'ai une hygiène de vie assez saine toute l'année donc j'essaie de beaucoup dormir. Les enfants se lèvent tôt donc moi je me couche tôt. La dernière semaine j'essaie de faire une ou deux siestes à midi. Si je vais trop tôt au lit, je n'arrive pas à dormir. Je vais me coucher dans les environs de 22-23 heures. Au quotidien, je ne suis pas souvent fatigué mais quand il y a beaucoup de charges, je le suis. Par exemple j'ai eu mon deuxième enfant au moins de février. Du coup, les mois de février-mars étaient assez éprouvants. Avec l'entraînement, il y a toujours des phases de hauts et de bas.

12. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Pas le temps pour un stage en altitude. Par contre, les entraînements se déroulent souvent en montagne.

- 13. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?**

Je m'alimente de façon équilibrée. Je fais attention sur l'année à ne pas manger trop de mauvais produits. Avant la course, je pratique de moins en moins le régime scandinave car il est trop agressif. Pendant la compétition, la majorité va se jouer sur les conditions météorologiques.

- 14. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?**

Beaucoup de volume. Une séance de 1-1' pendant une heure. Deux jours de repos dans la semaine, beaucoup de sorties en montagne. Volume de la semaine équivalent à 18 heures, alors que d'habitude je tourne autour des 6-10 heures.

6.3.14 Sylvie Quittot

Nom : Quittot

Prénom : Sylvie

Ultra-traileuse « Expert 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 666/1000 en juillet 2015.

- 1. Quel est votre passé de coureur ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Je fais du trail depuis 2012 et de l'ultra depuis cette année. J'aimerais faire un jour l'UTMB et donc je me prépare sur plusieurs années en augmentant progressivement les distances.

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?**

Je suis très satisfaite de mes performances en tant que traileuse non-professionnelle. En général je termine sur le podium. L'Eiger Ultra Trail a été l'exception mais le plateau chez les femmes était très relevé.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?**

Le plus important est de terminer! Après un podium est une récompense supplémentaire.

- 4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?**

Je m'étais fixée un objectif de chrono, mais je n'ai pas réussi à le tenir. Je me suis fait une raison car ne connaissant pas le terrain j'ai été trop optimiste sur le temps imparti à chaque longue montée.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

Non pas de suivi à part un contrôle une fois par an par mon médecin pour obtenir la licence d'athlétisme.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Oui en faisant du fractionné de type 30/30sec ou 1min/40sec ou une pyramide type 1-2-3-4-3-2-1. Je fais aussi un peu de piste l'hiver pour préparer les cross.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Pour la sortie longue, je m'arrange pour m'inscrire à une course. La confrontation avec les autres m'aide à me surpasser. Autre possibilité, comme je l'ai fait pour l'Eiger, je planifie un long weekend et je fais de la rando-course dans une région dont le type de terrain est proche de celui que je rencontrerais pendant la course objectif.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non, pour moi l'allongement de la durée de l'entraînement y contribue.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Oui un peu en faisant des gammes (montée de genoux etc.). J'essaie de m'inspirer également des conseils dans les magazines.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Je fais des abdos-gainage mais pas d'électrostimulation.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Je le fais naturellement quand j'ai un coup de moins bien, je cherche les pensées positives.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Mon point faible...J'ai toujours mille choses à faire qui me font coucher trop tard... Et la veille ou parfois 2 jours avant je suis déjà excitée et cela perturbe mon sommeil. Cela m'arrive de le ressentir en course par un manque d'énergie et de dynamisme.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

De la maltodextrine 1 à 2 jours avant et des repas type pâtes- riz, 3 jours avant. Sinon, je mange équilibré et varié.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Lundi : Repos.

Mardi : Fractionné ou séance de côtes.

Mercredi : Footing à allure modérée ou repos (suivant les sensations).

Jeudi : Circuit trail en boucle pour travailler le seuil.

Vendredi : Repos.

Samedi : Footing avec des gammes + vélo.

Dimanche : Sortie longue en course à pied + vélo.

6.3.15 Yan Balduchelli (Interview)

Nom : Balduchelli

Prénom : Yan

Ultra-traileur «Expert 1» selon l'ITRA avec une côte générale de 767/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé sportif? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Je faisais énormément de football. En même temps, je faisais partie du club alpin. Puis j'ai arrêté de fréquenter la montagne à cause du foot. A un certain moment c'est parti sur un pari : j'ai rejoint mon beau-frère sur l'UTMB. Ce petit challenge familial m'a emmené à m'entraîner pour arriver au bout. J'y suis parvenu et j'ai eu tellement d'émotions que j'en suis devenu passionné. Ce premier ultra-trail m'a fait trouver le moyen d'aller au contact de la montagne.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?

2 fois 3^{ème} au TVSB, 2 fois main dans la main avec Ryan Baumann d'ailleurs.

1 fois 3^{ème} au trail des Dents du Midi. 3^{ème} au Grand Raid 73. 3^{ème} à l'Electric trail en Italie. 1^{er} au Swiss Irontrail, au parcours des 80 km. Abandon après Bourg St-Pierre suite à une blessure au TVSB 2015.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?

Mes objectifs sont toujours les mêmes : faire mieux et exploiter à fond ce qui a été travaillé à l'entraînement. C'est mon objectif de la saison en termes de compétition tant sur le plan physique que mental pour faire la course parfaite. Je pense que la gestion des ravitaillements lors de la course sera un facteur clé. Autre objectif : franchir la ligne d'arrivée. Mais en trail, il y a tellement de facteurs déterminants qui amènent vite tantôt sur le podium qu'à l'abandon.

Tant que j'ai réussi à exploiter ce que je voulais, je serai content. La performance est secondaire. J'attends la bonne surprise.

4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?

Oui, par un coach. Par le même que Ryan Baumann d'ailleurs. Je fais pas mal d'ostéopathie car j'ai quelques soucis à l'échelle de la balance au niveau squelettique. Forcément, quand l'entraînement est chargé, ça arrive vite. J'y vais environ chaque deux mois.

Pour les questions 5 à 13, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

1-2 séances par semaine : 1 séance à plat et 1 séance en côte.

6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

Ca ressemble énormément à celui de Ryan vu qu'on a le même coach... L'hiver, je fais du ski de fond, du ski alpinisme. L'été, je fais aussi un peu de vélo + des sorties longues en trail.

7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Je pense que ça vient en pratiquant les séances spécifiques. Personnellement, j'ai fait du travail spécifique de force cet hiver en faisant des sauts par exemple. C'était programmé par mon coach. J'ai un peu plus de peine à me discipliner et à suivre le programme.

8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?

Faire parfois de l'école de course peut aider. Par exemple à l'échauffement, des talons-fesses, des montées de genoux etc.

9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

Je pratique l'électrostimulation. Jamais pour les exercices de force mais plutôt en cas de blessure. Je ne fais pas de récupération non plus. Une fois par semaine du gainage à la maison.

10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Je pratique l'imagerie positive avant le coucher. Ça aide parfois à s'endormir. Je me rappelle des sensations vécues pendant la course et ça peut m'aider dans les moments difficiles.

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

C'est dans le même ordre que Ryan, j'ai aussi des enfants en bas âge. En ajoutant le travail à 100 %, ça fait des nuits de 7h30. 8 heures c'est le rêve. J'aimerais bien arriver à plus de 8 heures mais je n'y arrive pas. Cette semaine je me suis dit que j'allais dormir plus mais avec le travail je n'y suis pas parvenu. Sinon, je ne suis pas un bon exemple car je souffre d'hypothyroïdie, je

suis un fatigué naturel. Cela ne me pénalise pas car là où je suis le mieux, là où j'ai le degré d'éveil maximal, c'est quand je cours.

12. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Pas le temps pour un stage en altitude. Par contre, les entraînements se déroulent souvent en montagne.

13. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Mon prochain axe de travail serait celui de la diététique si je voulais faire plus. Pour le TVSB, j'ai pratiqué le régime scandinave. Lundi matin, j'étais en phase hypoglycémique jusqu'à mercredi midi. Ensuite je suis passé en hyperglycémique. Cela fait 2-3 ans que je le fais sur les grands objectifs. Ça me convient, il ne m'en résulte aucun problème de digestion, contrairement à certains coureurs qui se plaignent. De plus, je me sens mieux en compétition. Toutefois, je sais que c'est quelque chose à ne pas reproduire trop souvent, on parle de 3-4x maximum par année. Pendant la compétition, je bois mes 500 mL par heure plutôt facilement grâce à une boisson qui m'est bien adaptée.

14. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Quelques sorties longues. Peu d'intensité, beaucoup de volume.

6.3.16 Yann Bessard

Nom : Bessard

Prénom : Yann

Ultra-traileur « Expert 1 » selon l'ITRA avec une côte générale de 761/1000 en août 2015.

1. Quel est votre passé de coureur ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?

Etant jeune je pratiquais la course à pied jusqu'à l'adolescence ! Ensuite plus rien (et oui l'âge bête). J'ai repris le sport en 2004 où je faisais beaucoup de vélo jusqu'en 2005 (5000 à 8000 km/an). Ensuite retour sur les sentiers et à la course à pied de montagne (Sierre-Zinal, Fionnay-Pannossière...). De 2009 à 2011, petit break compétition afin de mener à bien un brevet fédéral de comptable. En 2011 retour à la course à pied et décision de partir sur des longues distances, celles que j'aime et qui m'attirent.

2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui (Même si amateur) ?

En 2011, Défi du Jubilé à St-Maurice 71km – 4^{ème} place scratch

En 2012, Trail Verbier St-Bernard, boucle 111km/7000D+, 3^{ème} scratch

En 2014, Grand Raid 73 à Cruet (France), 73km/5000D+, 2^{ème} scratch (vainqueur senior)

En 2015, X-Alpine Verbier, 111km/8400D+, 4^{ème} scratch (3^{ème} senior)

Mes saisons ont été entrecoupées de blessures, notamment en 2013 où j'ai fait une saison blanche.

Autre résultat : Vainqueur scratch de la Patrouille des Glaciers : Zermatt-Verbier course du jeudi.

3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ? Sont-ils très importants ?

Etant un compétiteur né, mes objectifs sont toujours assez élevés en termes de course. J'essaie toujours d'aller chercher des places d'honneur quand cela est possible. Il m'arrive également, lorsque je vois que cela ne fonctionne pas et pour autant que je ne sois pas blessé de finir en roue libre (finir la course au lieu de faire la course).

4. Quels ont été vos objectifs lors de votre dernière compétition ? Ont-ils été très importants?

Oui, la X-Alpine étant sur nos terres valaisannes, cela constituait un de mes principaux objectifs de la saison.

5. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui (coach, nutritionniste, médecin etc.) ?

Je me suis adjoint cette année les services d'un coach afin de changer mes méthodes d'entraînement dans le but de minimiser mes blessures. Je suis actuellement suivi par Christophe Malardé.

Je suis également les conseils de M. Olivier Bourquin en termes de nutrition et micro-nutrition.

Pour les questions 6 à 14, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

6. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?

Depuis cette année, étant donné que je suis suivi, j'effectue des entraînements fractionnés selon le programme de mon coach.

7. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?

J'effectue peu souvent des sorties longues. Je fais également du travail en endurance en hiver avec le ski-alpinisme et l'été en vélo de route ou vtt. Mes principales sorties longues à pied sont effectuées lors de reconnaissance des parcours de compétition.

8. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?

Non.

9. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement?

Non. Je n'ai jamais travaillé cet aspect-là mais suis interrogatif à ce sujet. Lors de la prochaine saison je vais en discuter avec mon coach afin d'y insérer quelques exercices.

10. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?

J'effectue surtout en hiver du renforcement cuisses et gainage. Quelques fois, j'utilise le Compex mais seulement en récupération.

11. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?

Non.

12. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

Je gère mon sommeil tant bien que mal. Etant patron, cela n'est pas toujours simple d'avoir les heures espérées (7h/nuit). Je me lève relativement tôt le matin (5h). Je ne ressens pas trop de fatigue lors de mes périodes d'entraînements mais plutôt lors des périodes de relâchement.

13. Est-ce que vous avez ou allez pratiquer un stage en altitude ? Si oui, pourquoi ?

Non.

14. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Mon alimentation reste en principe relativement similaire aux autres jours. Je modifie un peu mon déjeuner et consomme du miel le jour de la course. Je mange varié, peu de viande rouge, plutôt des poissons et viande blanche, légumes, fruits. En complément, je prends de la spiruline, des probiotiques (10 jours avant compétition), du magnésium de temps à autre et de la vitamine D (carence). Lors de ma dernière compétition, j'ai consommé entre les zones de ravitaillements de la boisson de la marque Maida, des barres solides et pâtes de fruits lors des 8 premières heures et des gels énergétiques lors des 10 suivantes. Dans les ravitos, j'ai bu environ 500ml de thé froid ou coca. Je consomme aussi en compétitions à certaines occasions, selon envies, des pommes de terre, jambon de dinde, fromage de chèvre, galette de riz.

Ayant des allergies dans le sang, je ne consomme pas de gluten ce qui à priori a supprimé tous mes problèmes inflammatoires connus par le passé.

15. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

Je fais entre 6-10 heures d'entraînements par semaine. 1x du fractionné court et 1x du seuil en principe et 1x une sortie un peu plus longue d'environ 3h.

6.3.17 Tarcis Ançay : La montagne et le marathon (interview)

- 1. Quel est votre passé de coureur ? Comment êtes-vous arrivé au statut d'ultra-traileur ou de futur ultra-traileur ?**

Ancien footballeur, j'ai commencé à courir avec un coach à l'âge de 30 ans. J'en ai aujourd'hui 45, ça me fait une carrière différente des autres vu que je suis venu sur le tard. J'ai toujours été plus course sur route. Le trail, ce n'est pas mon sport. Alors oui bien sûr, j'ai fait des courses de montagne, mais je ne nommerai pas cela trail. Je n'ai que fait des courses de plus de 3 heures. Le trail, c'est des courses d'endurance pure tandis que les courses de montagnes incluent plus de vitesse. Cela ne m'a pas empêché de gagner quelques courses de montagne telles Sierre-Zinal, le tour des Alpagnes à Anzère, Montreux-Les-Rochers-de-Naye etc...

- 2. Quelles ont été vos performances dans le trail jusqu'à aujourd'hui ?**

Vainqueur au tour des Alpagnes à Anzère, à Montreux-Les-Rochers-de-Naye, 2^{ème} au Jungfrau Marathon, une dizaine de sélections en équipe suisse de course de montagne (entre championnats d'Europe et championnats du Monde dont quelques médailles par équipe), 2^{ème} à Thyon-Dixence, 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème}, 9^{ème} et 10^{ème} à Sierre-Zinal.

- 3. Quels sont vos objectifs (lors de votre prochaine compétition, et en ultra en général) ?**

Actuellement je ne fais plus de compétition, je l'ai mise en stand-by, car on ne sait jamais ce que la vie nous réserve... Et depuis que j'ai une prothèse à la hanche, c'est très difficile pour moi de travailler ma vitesse. Par contre l'endurance j'adore. Je suis moins dans la performance aujourd'hui, c'est pour mon grand plaisir, mais aussi professionnellement car je suis coach sportif et que je m'entraîne énormément avec d'autres coureurs (ça me fait courir presque tous les jours).

- 4. Etes-vous suivi ? Si oui, par qui ?**

J'ai eu un coach pendant toute ma carrière. Je pense qu'une des clés du succès est d'avoir le même coach pendant toute sa carrière. J'ai aussi eu quelques recours à des nutritionnistes, moi qui suis très gourmand et qui adore tout ce qui est fondue, raclette... Donc oui, j'avais besoin d'aide à ce niveau-là.

Pour les questions 5 à 13, si les réponses sont positives, je vous demande, en plus des questions posées, de me faire savoir comment vous les intégrez par rapport à votre entraînement.

- 5. Certains traileurs jugeant inutile le travail de la VO₂max, ils ne le font pas. Travaillez-vous votre VO₂max ? Si oui, comment ?**

Je le faisais une fois par semaine. Même quand je faisais de la montagne, c'était 80% plat et 20% montée. Pour moi, la course de montagne en elle-même suffit presque pour tout le travail de dénivelé positif. Par exemple, Sierr-Zinal, c'est beaucoup de montée au début, mais ensuite c'est que du faux-plat et de la descente, et c'est là que le travail de la vitesse joue son rôle. C'était du seuil, du tempo, c'est ce que vous appelez fractionné, ce sont des séries de 5-15 minutes à une vitesse d'environ 3'00 au km (20km/h) avec une récupération de 4'15 au km (14.12 km/h).

- 6. Le travail en endurance fondamentale étant un pilier de l'entraînement, surtout en ultra-trail, comment gérez-vous ce type d'entraînement ?**

Je travaillais entre 5 et 6 fois par semaine l'endurance fondamentale dont 1x par semaine une sortie longue.

- 7. Essayez-vous ou avez-vous essayé d'améliorer votre coût énergétique ? Si oui, comment ?**

Je n'ai jamais mesuré cela. C'est clair que pour être fort, il faut avoir une musculature qui réponde à la discipline concernée. En montagne et en marathon, ce ne sont pas seulement les jambes. C'est surtout aussi la ceinture abdominale, et elle va permettre justement, d'améliorer ce dit « coût énergétique ». Le gainage fait partie intégrale de l'entraînement.

- 8. Est-ce que vous entraînez votre technique de course ? Ou pensez-vous qu'elle s'améliorera plutôt naturellement ?**

Ma technique de course a bien entendu changé depuis le moment où j'ai commencé la course à pied. Je pense avoir beaucoup gagné en fluidité. C'est sûr que ma technique de course a été modifiée, et c'est grâce à mon coach Michel Délèze qui s'entraînait avec moi et il a su me donner les bons conseils. De plus, le temps a aussi permis à ma technique de s'améliorer.

- 9. Pratiquez-vous de la musculation spécifique ? Electrostimulation ?**

J'ai fait un peu de tout, mais aléatoirement. Ce n'était pas ma tasse de thé ni d'aller en fitness, ni d'utiliser Compex. Je l'utilisais uniquement pour la récupération, mais très rarement. Je n'étais pas assidu.

- 10. Est-ce que vous entraînez votre mental (techniques de relaxation, imagerie positive, monologue positif etc.) ?**

Bien sûr. Pour moi, le mental c'est 70% de la performance. Je mettais énormément l'accent dessus. Ça m'a permis de faire la différence dans les courses où j'étais au coude à coude et ça m'a permis de les gagner, ou de les perdre. Cela m'a aussi convaincu de pouvoir me surpasser et de rendre mes performances incroyables. Quand je m'entraînais, je me concentrais et essayais de penser à des situations, des aléas de course, histoire de ne pas être surpris par le froid par exemple en arrivant à une compétition (car il faut l'avoir vécu 1-2x avant). Il faut

savoir se convaincre qu'on est le plus fort, qu'on a tout fait juste et que toutes les chances sont à notre côté. Quand cela a été atteint, un grand pas a été fait.

11. Comment gérez-vous votre sommeil ? En général ? Et une semaine avant la compétition ? Combien d'heures ? Ressentez-vous souvent de la fatigue ?

J'ai toujours eu beaucoup besoin de dormir. Malheureusement, je ne dormais pas beaucoup mais mon sommeil était très profond et absolument réparateur. Mon objectif était 9 heures mais j'en faisais en réalité que 7 ou 8. Pas de sieste.

12. Comment vous alimentez-vous (en général, semaine pré-compétition, jour de compétition, compétition lors du dernier ultra-trail) ? Prenez-vous des compléments alimentaires ?

Je me suis beaucoup instruit au niveau alimentaire. J'ai fait beaucoup d'expériences personnelles en essayant des barres, des produits de toutes les marques destinés aux sports d'endurance. A une période je faisais vraiment attention à ce que je mangeais, mais vu que j'adore les bonnes tables, les bons vins, les bonnes raclettes, les bonnes bières... Je ne me suis jamais vraiment privé. Sauf au summum de ma carrière où chaque gramme était compté. Sinon, par contre, je ne me suis jamais réellement privé de raclette 4 jours avant une course comme Sierre-Zinal par exemple. Je prenais des maltodextrines, sinon pas vraiment de compléments alimentaires.

13. A quoi ressemblerait une semaine type de votre entraînement en travail spécifique ?

A l'époque :

Journée type : 8h00 : footing à jeun d'1h15-1h30. Sieste, repas. 15h : environ 15 km de course.

Moyenne de 35 km par jour.

Une sortie longue de 30-35 km, le lendemain : footing de 45-50 minutes.

Un entraînement de force, un entraînement de vitesse par semaine.



Gymnase de Morges

Avenue de Marcelin 33
1110 Morges

TRAVAIL DE MATURITE

ATTESTATION

D'AUTHENTICITE¹

Ce document est conforme aux exigences de la Commission suisse de maturité et il est destiné au jury.

Je soussigné (Prénom-nom, classe)

.....

- atteste avoir fait et rédigé personnellement le travail de maturité que je joins à ce carnet de bord ;
- atteste ne pas avoir recouru au plagiat ;
- atteste avoir consciencieusement et clairement mentionné tous les emprunts faits à autrui.

Lieu, date et signature

..... , le

.....

¹ Comment éviter le plagiat ? En guise d'exemple, vous pouvez consulter le document mis à disposition sur la plateforme Educenet2 dans le dossier "gymorges.tm.volee2013.2016"