



L'ULTRA, SANS PLAIE NI BOSSE (OU PRESQUE...)

2009-2019 : 10 ANS D'ULTRA

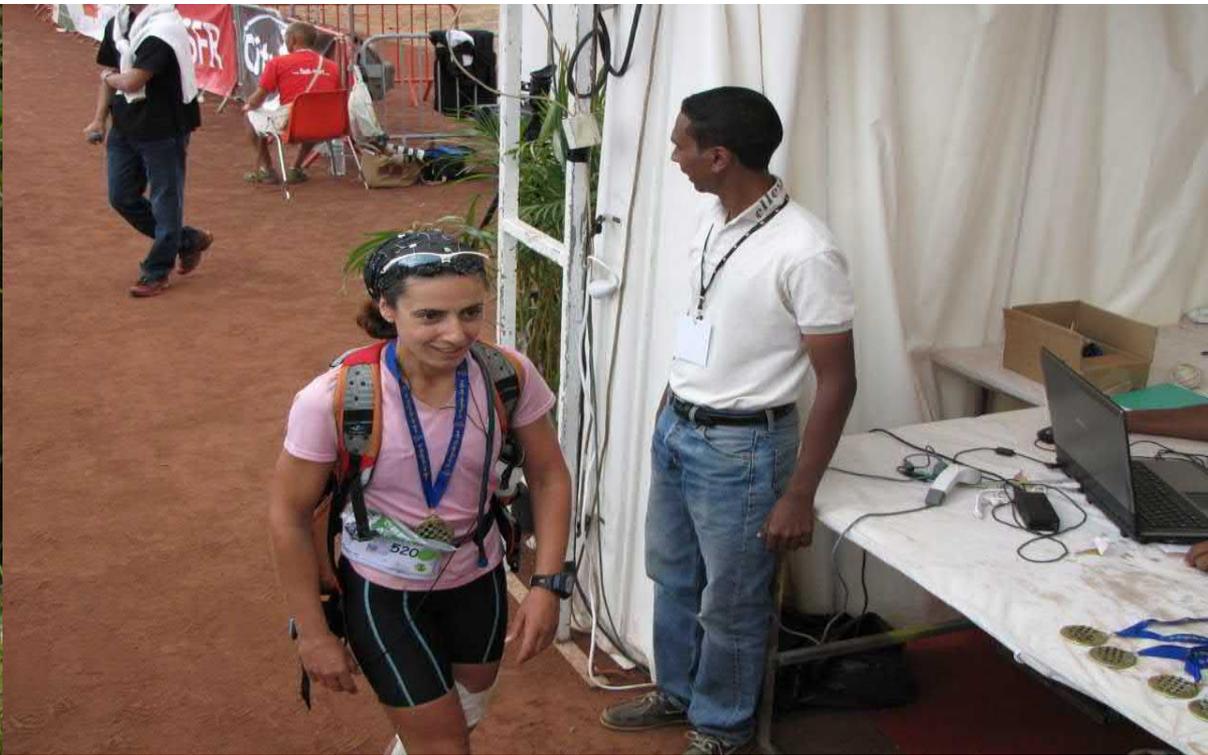
QUELQUES PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT



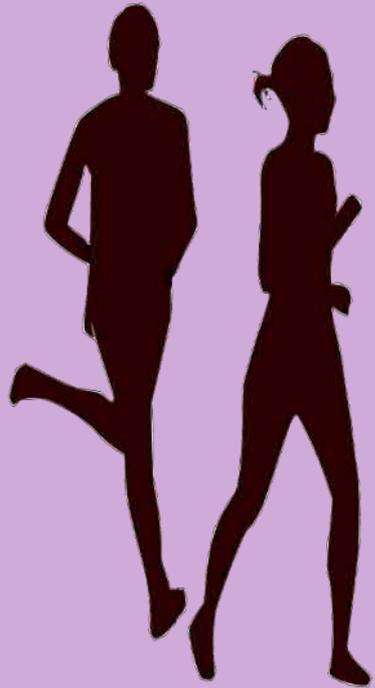
Période 1 : la découverte / l'insouciance / l'inconscience ?



- janvier 2008 : 1er trail, pour «voir»
- juin 2008 : marathon des Burons
- juin 2009 : WE trail des Aravis : 100 km dans le WE sur 3 épreuves
- octobre 2009 : Diagonale des Fous, 1^{er} ultra la fleur au fusil, dernière partie très rude mais ça me plait !! 150 km +9000, 36h57



- Raccourci très rapide dans le principe de progressivité
- Confrontation à la douleur ou à l'idée de la douleur / pas d'outil pour la contourner
- 1ères hallucinations mais résistance relative au manque de sommeil
- Suivi des conseils alimentaires (sucré/salé) mais fin de course aux Haribo
- Pas si folle que ça car début de planification et de préparation
- Contamination à l'ultra



Période 2 : un ultra par an



→ augmentation progressive de la charge d'entraînement en kilométrage de 1070 km à 1293 km

→ et en spécifique : en dénivelé : de 20800 à 47200 m de D+

→ juillet 2012 : victoire sur le GRP (160 km +9000, 32h58) mais par contre toujours dans la douleur / fin subie



- Préparation beaucoup plus complète et spécifique : reconnaissance du parcours
- Mise en place d'un prévisionnel de course
- Assistance plus importante
- Par contre toujours dans la souffrance physique et mentale pour finir





Période 2 bis : un ultra par an



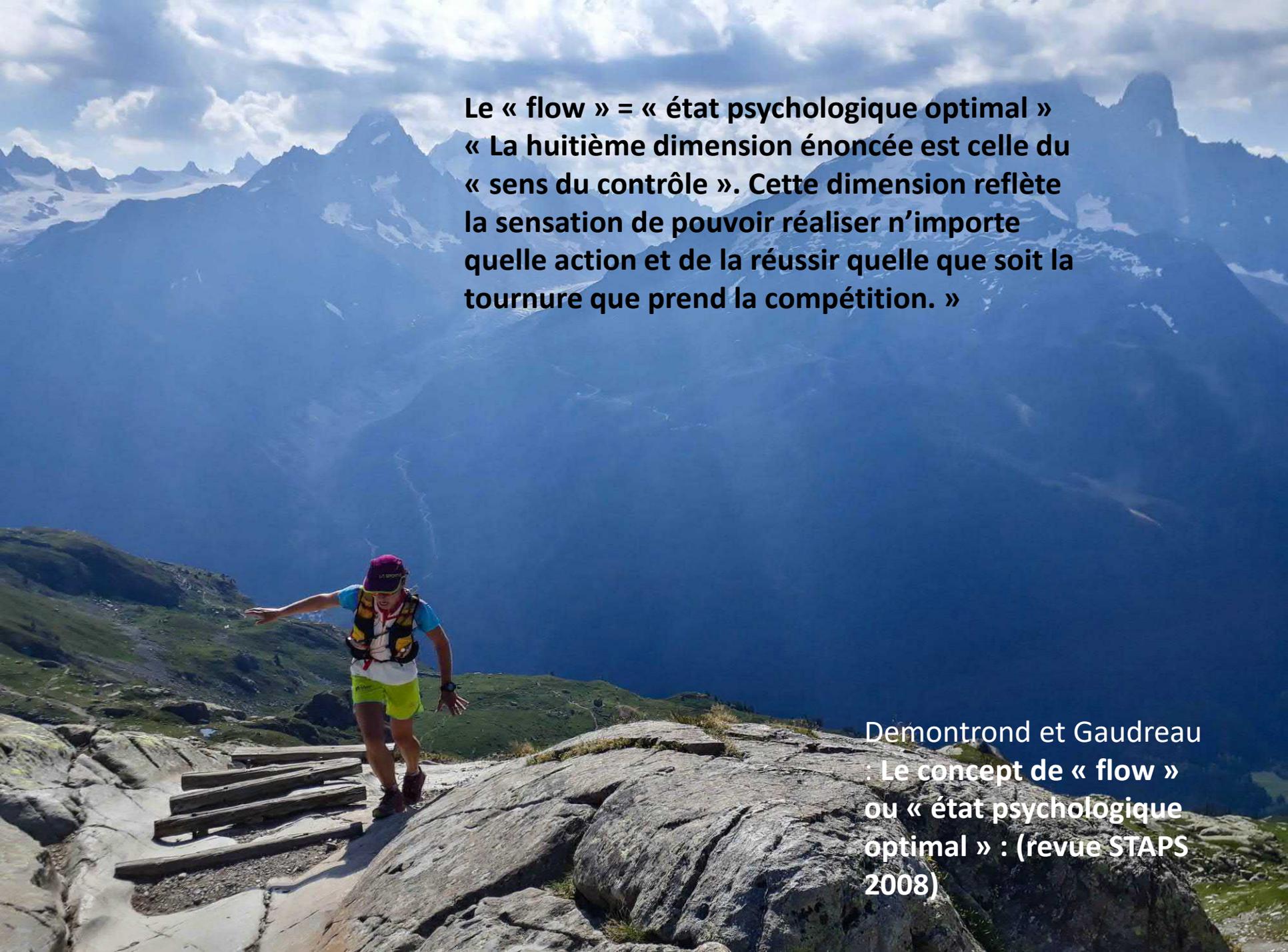
→ juillet 2013 : l'UTMB de mes rêves ! (170 km +9000, 29h34)

→ augmentation encore du kilométrage = 1561 (mais pas du dénivelé)

→ très bonne connaissance du parcours (5 tours avant la course)

→ assistance et prévisionnel très précis

→ rien qui se dérègle ! Atteinte du « flow ».



**Le « flow » = « état psychologique optimal »
« La huitième dimension énoncée est celle du
« sens du contrôle ». Cette dimension reflète
la sensation de pouvoir réaliser n'importe
quelle action et de la réussir quelle que soit la
tournure que prend la compétition. »**

Demontrond et Gaudreau
: Le concept de « flow »
ou « état psychologique
optimal » : (revue STAPS
2008)



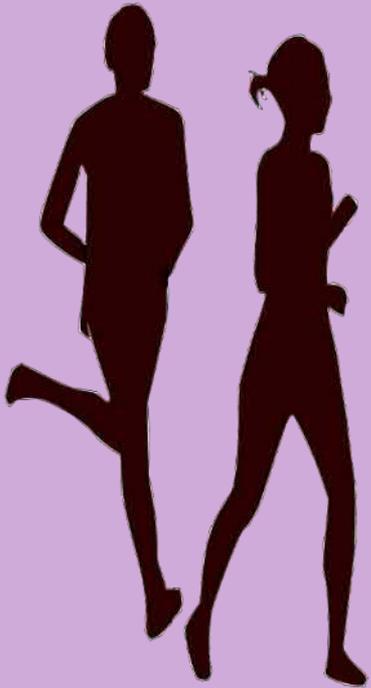
**Période 3 : deux ultras (ou plus) par an = vers les très
longues distances**

- TOR des géants 2015 et 2016
- 330 km 25000 D+



→ 2 axes très importants pendant la course :

- l'alimentation / le sommeil
- En 2015 ok pour l'alimentation (bouillon, pâtes, polenta, thé, gâteaux + protéines de récup tous les 50 km + barres et compotes)



- → Par contre, grosse difficulté au niveau du sommeil : technique « on verra bien » peu efficace !
- Hallucinations, dédoublement, désorientation, fin de course « compliquée »
- Mais envie d'y revenir et de mieux faire
- → Pour 2016 : affinement de la gestion de la course





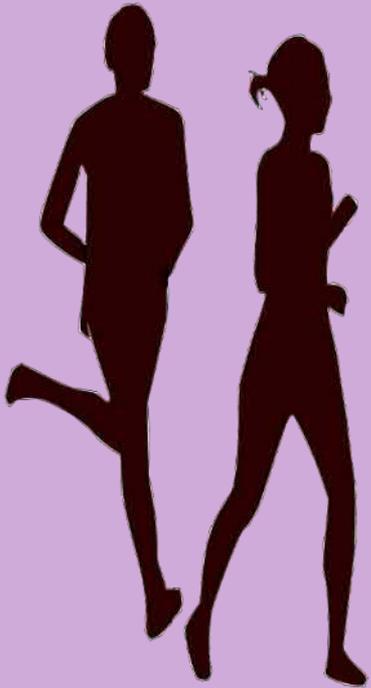
→ travail avec le Dr Montemayor et une psychologue pour mettre en place des routines de relaxation et d'endormissement

→ J'ai fait partie d'une étude de Denis Hauw et son équipe de l'Université de Lausanne sur les caractéristiques des finishers d'ultras.

Être finisher c'est (entre autre) posséder 2 types compétences :

1- planifier au maximum pour réduire l'incertitude et l'anxiété

2 - et au contraire savoir faire face, mettre en place des stratégies de coping pour affronter la réalité et les difficultés du terrain lorsqu'elles apparaissent !





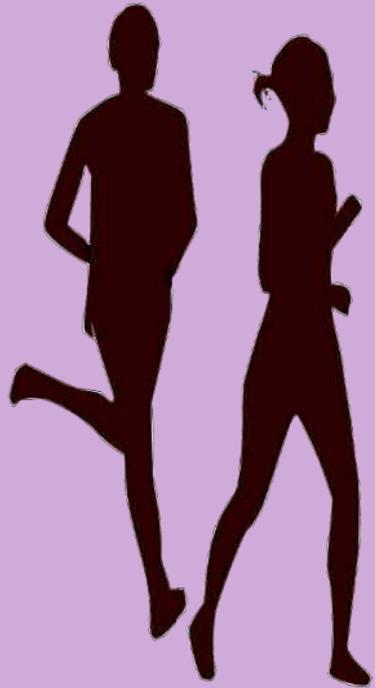
2016 = retour du « flow » tant recherché ! 100h18, 3h30 de sommeil, des hallucinations mais toujours en contrôle...



Mais ça laisse des traces !

- Physiques : œdème à l'arrivée, réaction cutanée mystérieuse le lendemain, une semaine pour récupérer un rythme de sommeil et d'alimentation à peu près normal, plus une fatigue assez générale mais pas de douleur ni musculaire ni articulaire
- Psychologiques : « baby blues » d'après objectif, quotidien un peu fade, difficulté à se projeter... mais l'envie revient rapidement !



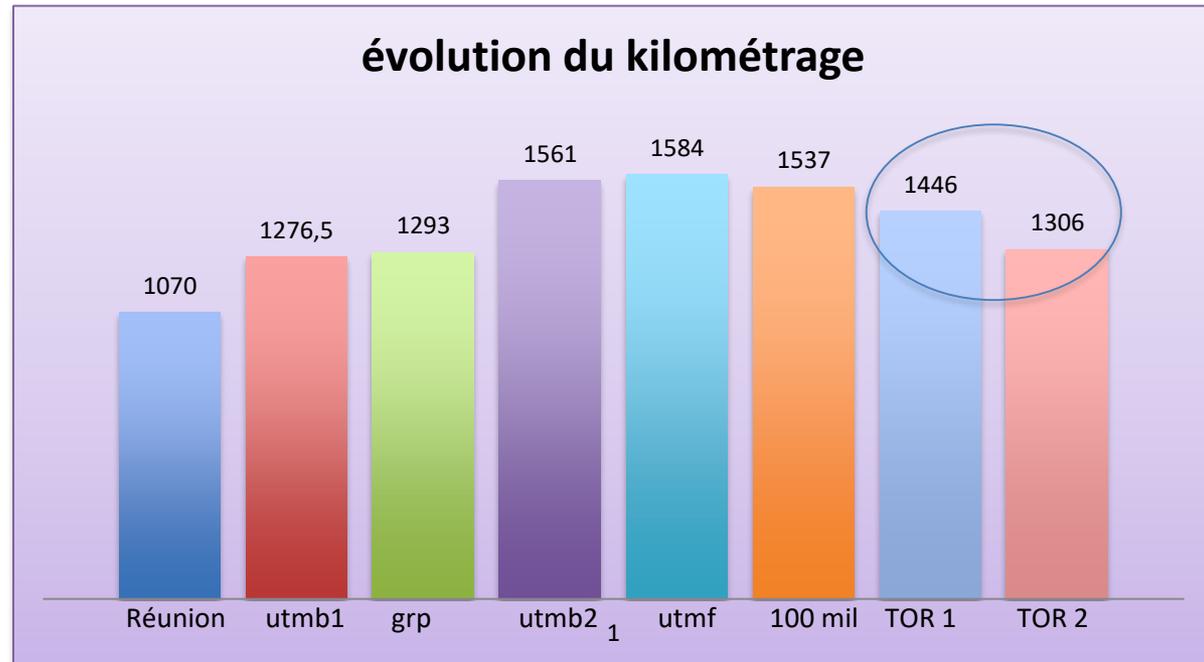
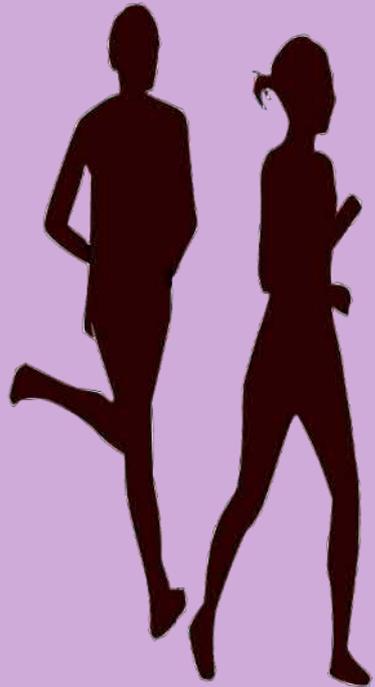


10 ans sans trop de casse, pas de mystère mais peut-être quelques pistes de réflexion...



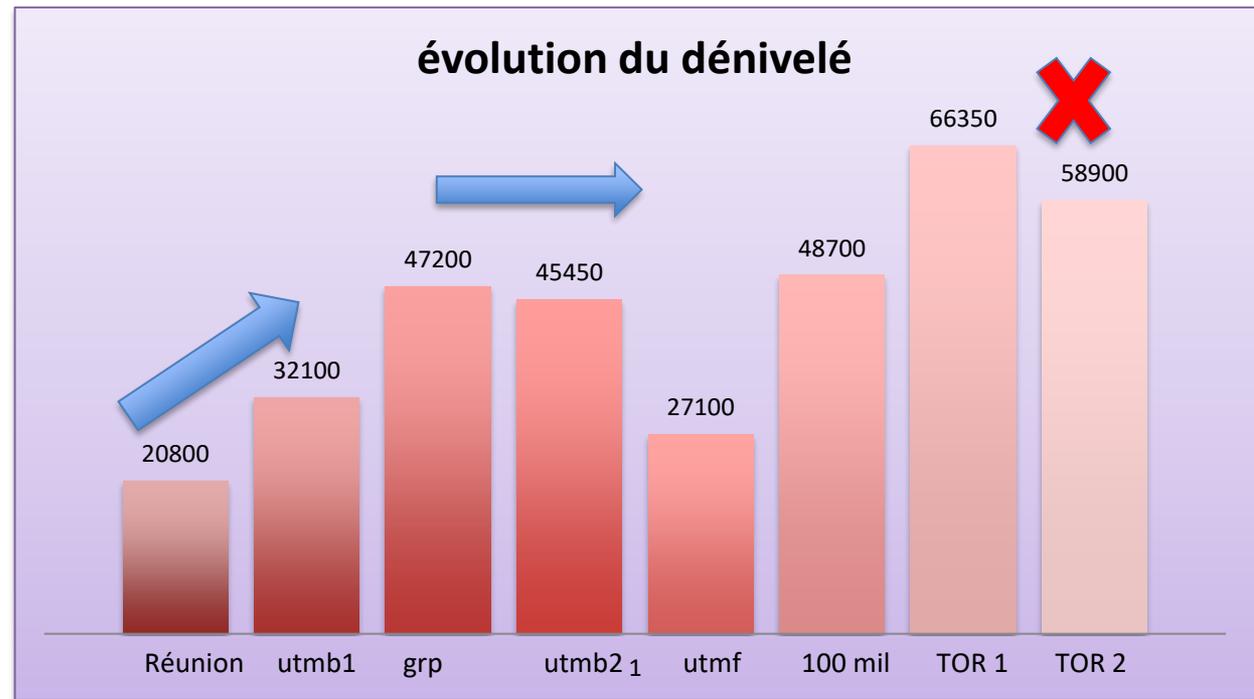


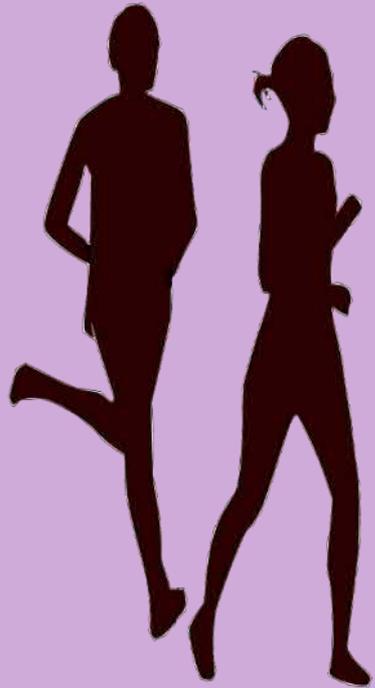
1 - *La construction progressive de la carrière* → environ 5 ans pour que l'organisme s'adapte sur tous les plans et entre autres musculaires, ligamentaires, tendineux...





→ Progressivité du dénivelé en mettre en parallèle avec les spécificités des courses préparées (utmf / TOR)





2 - 3 fondamentaux de l'entraînement :

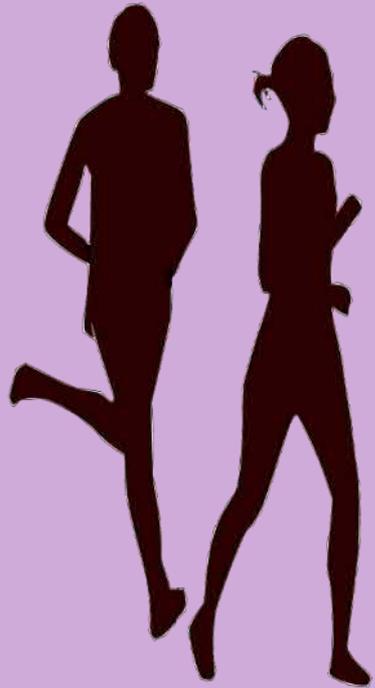
→ progressivité, variété et spécificité qu'il faut décliner de la semaine à la carrière !

→ Quelques objectifs par an à construire

→ Variété des séances pour éviter la lassitude

→ Un peu de route, beaucoup de chemins !



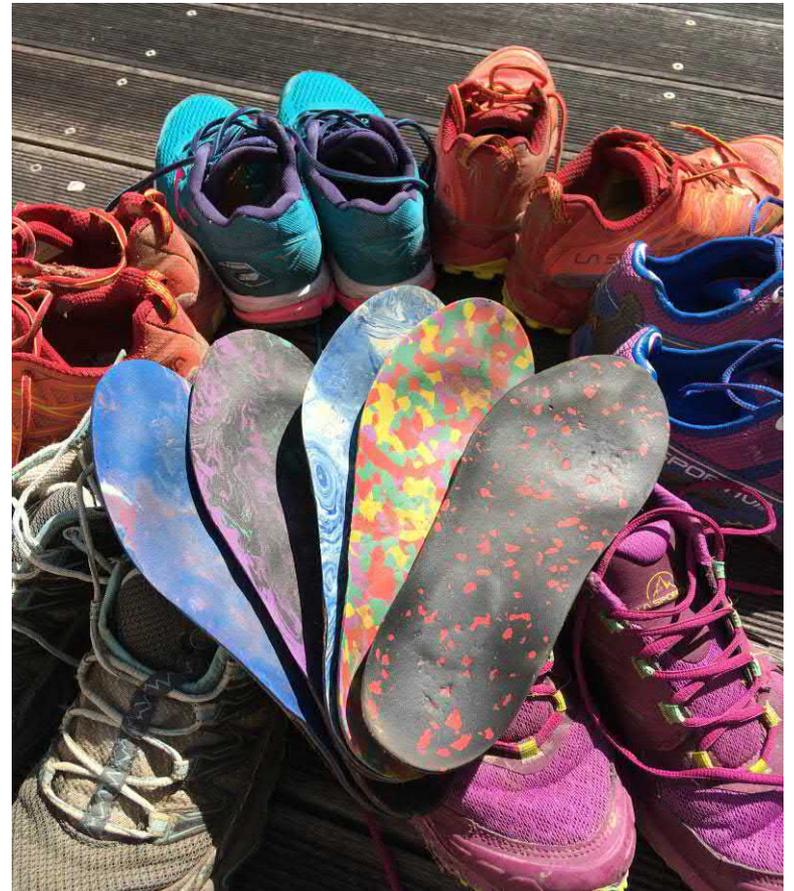


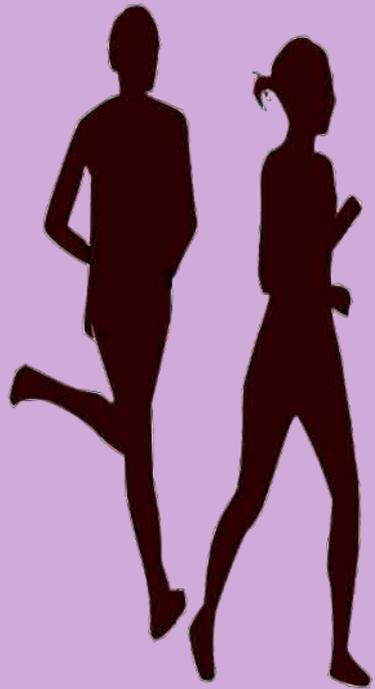
3 - De l'importance des tous les à-côtés

→ alimentation,
hygiène de vie,
sommeil...

→ matériel,
chaussures, pieds !

→ Récupération
primordiale à planifier
sur la semaine, sur
l'année





MERCI DE VOTRE ATTENTION