

# A VOS BASKETS !!

Voici quelques conseils pour garder ou retrouver la forme pour le Mont Blanc !

## 1- Tout d'abord pour ceux qui reprennent, ne pas faire passer la charrue avant les bœufs.

Vous avez sûrement en tête vos dernières courses ou efforts intenses, mais votre corps l'a malheureusement un peu oublié si vous ne l'avez pas fait travailler régulièrement. C'est pourquoi soyez gentils avec vos muscles et articulations, **allez y progressivement !!**

Après chaque séance d'entraînement pensez à faire des **étirements**. Les étirements sont la clé d'une meilleure récupération et aident à éviter des blessures. Vous n'êtes pas obligés de faire ces étirements de suite après l'effort, vous pouvez attendre.

Pensez également à beaucoup boire après l'effort pour réhydrater votre corps et favoriser également la récupération. Une bonne hydratation permet aussi d'éviter les tendinites.

Pour notre entraînement vous avez besoin d'une bonne endurance (capacité aérobie) qui vous permettra de marcher longtemps sans être essoufflé mais aussi d'être capable d'avaloir de la dénivelée sans trop fatiguer votre cœur (c'est la puissance aérobie), pour cela il vous faut réapprendre votre cœur à soutenir un effort intense de plus en plus long sans puiser dans les réserves.

**Pour cela pas besoin d'être Rambo !**

Mais un peu de rigueur et de régularité s'impose.

## 2 les principes de travail :

**Respectez tous d'abord le rythme 3 semaines de travail et 1 semaine de récupération, afin d'éviter le surentraînement.** Ecoutez votre corps lorsque vous vous sentez fatigués, accordez vous un jour de récupération supplémentaire. On se croit toujours invincible et c'est là que les blessures arrivent.

La semaine de récupération ne veut pas forcément dire ne rien faire, mais alléger les charges de travail en ne faisant que des footings cool par exemple sans accélération ou travail de côtes.

**Un peu de théorie sans faire un cours de physiologie**

**La vitesse maximale aérobie = fréquence cardiaque maximum (FCM) = la vitesse à laquelle on obtient 100% de consommation d'oxygène et à laquelle le cœur bat à son maximum, donnée très importante à l'entraînement pour doser la charge de travail.** Au-delà de ce seuil vous êtes en dette d'oxygène, progressivement vous allez produire des déchets, vos muscles vont être asphyxiés et vous n'allez pas pouvoir maintenir l'effort produit. La VMA étant entraînable, l'idée est de repousser votre seuil de fatigue de manière à pouvoir maintenir un effort plus longtemps.

Comment calculer votre VMA (vitesse maximum aérobie) ? En théorie, C'est **220 – l'âge**, exemple pour un sujet de 35 ans sa FCM est de 185, mais ça c'est la théorie, l'idéal est de pouvoir faire un test d'effort ou test laboratoire qui vous calcule exactement cette donnée. Ceci dit la formule vous donne un repère.

Selon le travail que l'on va vouloir faire on va courir à un pourcentage plus ou moins élevé de VMA

**Endurance : travail entre 60 et 75 % de VMA**, si vous avez un cardio c'est facile de pouvoir le vérifier car il vous indique votre fréquence cardiaque, sinon disons que c'est une allure qui ne vous demande pas d'effort particulier et que vous pourriez tenir très longtemps sans vous sentir fatigué.

**Résistance (puissance aérobie) : travail entre 80 et 90 % de la VMA, séance dites au seuil aérobie.** Pour les plus de 50 ans limiter à 88 % selon le niveau d'entraînement. On distingue aussi la résistance basse (80 à 85 % de VMA et la résistance dure de 85 à 90 % de VMA).

Si vous n'avez pas de cardio ce type d'entraînement correspond à des accélérations progressives qu'il faudra être capable de tenir 2, 3 min sans avoir l'impression d'être au maximum de vos possibilités (vous en gardez sous la semelle).

**Un travail à VMA peut aussi être effectué :** c'est-à-dire à 100 % de votre VMA sur des distances et des durée très courtes : 20'' à 30 '' avec des temps de récup de 15 '' mais ce n'est pas ce qui nous intéresse le plus ici.

**Une semaine de travail : si vous pouvez vous dégager 3 séances dans la semaine c'est idéal.**

Si vous avez un cardio fréquence mètre cela peut vous être très utile

#### Séance 1 : mardi

Séance de footing de 45 min à 1h séance d'endurance à 60, 75 % de VMA ou FCM.

#### Séance 2 : jeudi

Séance de résistance :

20 min d'échauffement à 60,75% de VMA, puis

**5 fois 1 min d'accélération et 30 '' de récupération.** Petit à petit augmenter le temps d'effort passez progressivement à 2 puis trois jusqu'à 5 minutes d'effort prolongé, **avec moitié du temps d'effort en récupération.** (ceci pour habituer votre cœur à supporter un effort de plus en plus difficile et l'entraîner à mieux supporter cet effort et mieux récupérer). Au fur et à mesure vous pourrez aussi augmenter les séries. Suivi de 20 min de récupération **OU**

Cette séance qualitative peut aussi être remplacée par 20 min d'échauffement suivie de 10 répétitions de montée de côte (pas trop longue).

Après ce travail faites à nouveau 20 min de course de récupération à allure cool.

#### Séance 3 : dimanche

- Une sortie longue de 1h 30 sur un parcours vallonné **ou**

- Une sortie montagne où vous pouvez vous amusez à varier le rythme (par période de 2 à 5 min) pour faire travailler votre cœur à des efforts différents. **ou**

- Cette sortie peut aussi être remplacée par une sortie vélo d'au moins 2h à plus.

**Renforcement musculaire :** le bas du corps étant très sollicité lors de la marche et de la course il peut s'avérer très intéressant de renforcer vos abdos et muscles lombaires de manière à renforcer la ceinture pelvienne (nœud où s'incère beaucoup de vos tendons et muscles).

**Pour les abdos :** travail allongé, jambes fléchies et relever le buste vers vos jambes ou le pédalo (en position allongée toujours, amenez votre coude droit à votre genou gauche et ainsi de suite. Pour les abdos du bas, des relevés de bassins en tirant vos talons vers le plafond.

**Pour les lombaires :** le plus simple c'est du gainage en appui sur les avant bras et la pointe des pieds en position de pompe, les fesses basses, maintenir la position 1 min, sinon à plat ventre décoller les bras et les pieds et maintenir la position 1 min également.

Voilà quelques conseils qui j'espère vous aideront à bien vous préparer, ne prenez pas cela comme une contrainte mais comme un plaisir permettant de s'aérer et de faire le vide !!!

**Quelques infos générales :** pour éviter les bobos de divers ordres, surveillez vos pieds, coupez les ongles au carré, mettez si nécessaire des pommades anti frottement, on sait tous qu'une petite blessure au pieds peu vite devenir très handicapante.

Ensuite faites un petit tour chez le dentiste, les caries ou autres maux dentaires sont bien souvent à l'origine de tendinites ....et oui !! et les dents mal soignées n'aiment pas l'altitude !!

Pour récupérer après des courses en montagne longue, une séance de piscine peut être bien appréciable, elle soulage les articulations douloureuses et muscles fatigués, il suffit de nager de manière souple sans forcer environ 45 min.

Après si vous avez un masseur ou masseuse à disposition cela peut être encore mieux !!

Bon courage à tous

sylvie