

LA SAINTELYON

CONSEILS

COMMENT ABORDER LA SAINTELYON EN SOLO ?

Source : magazine Endurance

UNE DENIVELEE RAISONNABLE MAIS... DE NUIT !

Pour cette course atypique, mi-trail/mi course sur route, qui plus est de 70km, il est clair que le parcours, avec ses 1300 m de dénivellée positive, apparaît relativement facile, mais n'oubliez pas qu'il se court de nuit. Suivant les phases de la lune, la nébulosité mais aussi le terrain (passage en forêt ou espace dégagé), vous oscillez entre clair obscur et le noir complet. Même avec une frontale de qualité, vous distinguez moins bien le relief et vos appuis sont souvent incertains car vous ne voyez pas où vous posez les pieds. À la moindre inattention, c'est la chute !

Pour remédier à cela, deux choses importantes : vous entraîner de nuit à la frontale sur des portions non-éclairées pour prendre confiance en ses appuis et retrouver peu à peu sa foulée habituelle ; régler habilement sa frontale vers le bas dans les montées car vos foulées sont courtes et vous avez besoin de voir très près, en la relevant vers l'horizontale dans les descentes car vous allez plus vite et vous avez besoin d'anticiper sur les 10-15 mètres.

> Les principales difficultés se concentrent dans la première partie du parcours avec un point culminant au 20e Km à 850 m d'altitude. Il faut donc bien gérer ces premières bosses ainsi que les descentes techniques qui mènent à Sainte-Catherine (Km 30). Ensuite, après une belle montée régulière de 2km, le parcours devient majoritairement descendant, mais ce n'est pas le moment de s'emballer car c'est là que les premières douleurs musculaires risquent d'apparaître, notamment dans de vertigineuses descentes sur la route. Même si vous êtes un bon descendeur, passez-les en douceur en abaissant au maximum votre bassin pour amortir les chocs. Dans les 20 derniers kilomètres, les dernières difficultés peuvent devenir assassines, tout comme les longs derniers km de plats dans le centre de Lyon pour rejoindre l'arrivée (7 Km). Les défaillances sont ici terribles, comme celle qu'a subie Philippe Rémond en 2005, pourtant marathonien international aguerri, ou encore Jérôme Trottet et Corinne Favre en 2006.

DES CONDITIONS CLIMATIQUES A ANTICIPER

> Début décembre à minuit, la météo est rarement clémente et il faut souvent composer avec la la boue, le froid et le brouillard.

Voici une liste de matériel à prévoir, à vous d'adapter votre tenue en fonction de la météo qui peut être changeante :

- Un collant lycra
- Des chaussures de trail légère (<350g), ou des chaussures de route avec une bonne accroche (parcours mixte chemin et route)
- Une paire de gants légers
- Textile technique évacuant la transpiration (2 couches suffisent)
- Un bonnet léger
- Une lampe frontale avec une bonne autonomie
- Un coupe-vent plus chaud peut s'avérer utile en cas de pause prolongée ou de froid intense.
- Un camel-back ou ceinture porte-bidon avec ravitaillement liquide et solide, car malgré le nombre important des ravitaillements (6 après le 16e kilomètre), tous les coureurs savent qu'une défaillance, notamment une hypoglycémie, peut survenir en quelques instants.
- Un téléphone portable et une couverture de survie sont « chaudement » recommandés.

QUELLE PREPARATION ?

> La préparation pour un trail long est spécifique. Elle s'opère en fonction de la distance et de la dénivellée. Dans le cas présent, la dénivellée est faible mais ne doit pas être négligée. Les points importants à travailler sont :

- La **Vitesse Maximale d'Aérobic**, à développer et entretenir
- La vitesse **au seuil** (qui correspond à la vitesse de course sur 10-15 Km mais pas sur 70 Km !), à développer et à maintenir.
- La **sortie longue** (endurance fondamentale)

Tous ces entraînements peuvent se réaliser en nature et un minimum de 1000 m D+ et D- hebdomadaires s'impose. Les tableaux suivants vous proposent une préparation sur 8 semaines (avec entraînement préalable !) à raison de 3 ou 5 séances hebdomadaire. **Un minimum de 3 séances par semaine est indispensable pour parcourir une telle distance** et, des trails de préparation seront un plus. Ne vous entraînez pas après minuit pour vous mettre dans les conditions de la course, vous

n'y gagneriez que de la fatigue ! Vous verrez le jour de la course que l'ambiance extraordinaire et l'excitation vous tiendront éveillés comme en plein jour. Par contre, il est nécessaire comme avant toute compétition importante, de faire du jus la dernière semaine et d'éliminer toute séance intense qualitativement ou quantitativement 10 jours avant. **Le repos fait partie de l'entraînement**, c'est même la donnée la plus importante en fin de cycle de préparation.

PROGRESSION SUR 8 SEMAINES À 3 ET 5 ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE

> Ce tableau s'adresse à des coureurs s'entraînant de 3 à 5 fois par semaine pour un kilométrage allant de 40 km à 110 km (coureurs confirmés). **Les séances sur fond CLAIR (jour 1 /jour 3 /jour 5) sont les 3 séances fondamentales**; les séances sur fond FONCÉ (jour 2 /jour 4) sont à rajouter selon votre niveau. Attention à ne pas tomber dans l'excès en faisant toutes vos séances sur terrain accidenté, et n'oubliez pas que le repos fait partie intégrante de l'entraînement !

	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8
JOUR 1	VMA 25' echft + 2x(7x30"/30") + 10' relax	VMA 25' echft + 2x(8x30"/30") + 10' relax	30' + 10 lignes droites ou 1h30 de vélo	VMA 25' echft + 2x(7x30"/30") + 10' relax	VMA 25' echft + 2x 10x30"/30") en nature	1h de vélo + 10' course	seuil 25' echft + 12' 10' 8' avec 3' de recup	20' + étirements légers + lignes droites faciles
JOUR 2	1h sur terrain valloné + PPG	1h sur terrain valloné + PPG	1h sur terrain valloné + PPG	20' echft + 12x 30"/30" aux sensations	Seuil 25' echft + 2x 10' en côte	REPOS	45' + lignes droites	20' + étirements légers + lignes droites faciles
JOUR 3	Seuil 25' echft + 3x10' (récup 3 à 4' c. lente) avec D+ et D-	Seuil 25' echft + 3x10' (ex: 3x10' montée + récup sur la descente)	Seuil 25' echft + 4x8' (récup 3') avec dénivelé	45' + lignes droites	45' faciles + lignes droites	45' faciles + lignes droites	45' faciles + lignes droites	20' + étirements légers + lignes droites faciles
JOUR 4	1h vallonée avec Fartlek*	1h vallonée avec Fartlek*	1h vallonée avec Fartlek*	REPOS	REPOS	1h de course	1h de vélo en fréquence	REPOS
JOUR 5	sortie longue 1h30 avec 500m D+ et D- minimum	sortie longue 1h45 avec 750m D+ et D- minimum	sortie longue 2h avec 1000m D+ et D- minimum	1h15 facile avec un peu de dénivelé	trail de préparation (<30km)	1h30 vélo + 15' course	1h facile	SAINTÉLYON

* **FARTLEK** (jeux de course) : il s'agit d'un travail d'accélération à la sensation sur terrains variés : descentes, montées, virages... sur des temps de courses diverses : de quelques secondes à quelques minutes.

30"/30" = 30" de course rapide, 30" de course lente (pas de marche !). Pour 1 séance au seuil uniquement en montée, surveillez votre fréquence cardiaque (80 à 90% pour un effort en côte).