

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



« En faisant des recherches sur l'Internet, en lisant des livres sur le conditionnement physique et en utilisant mes connaissances et expériences en tant qu'éducateur physique et alpiniste, j'ai bâti un plan afin d'être le plus en forme possible et profiter au maximum de l'aventure. » -Patrick Beauchamp

Pour gravir des 4000 mètres et plus comme le mont Toubkal, les randonneurs et alpinistes s'imposent une discipline d'entraînement. Notre corps sera mis à l'épreuve et il devra y être très bien préparé.

L'entraînement est divisé en 4 sections

1. La base (préparation foncière)
2. L'entraînement (phase de préparation spécifique)
3. L'entraînement intensif
4. Le sommet

La base

Durant cette période d'environ deux mois, le grimpeur doit prendre de bonnes habitudes pour avoir une bonne forme physique. Peu importe la montagne, il faut s'assurer d'avoir une base solide sur laquelle le grimpeur pourra construire. Il faut revoir sa capacité à faire des répétitions avec des charges, sa capacité à marcher avec un sac, sa capacité à faire des activités physiques soutenues. Par exemple (selon chaque randonneur) une course de plus de 30 minutes à moins de 6m30s du km, vélo pour plus d'une heure à plus de 20 km/h, nage de 1 km sans avoir besoin de s'arrêter, etc.

Mettez l'accent sur le cœur, c'est le premier muscle qu'il faut entraîner. L'entraînement cardiovasculaire doit prendre une place très importante dans votre plan d'entraînement. Alors beaucoup de cardio, surtout en intervalles. Ceci vous permettra de développer les muscles des jambes nécessaire à la montagne ainsi que d'améliorer la gestion de l'acide lactique par son organisme.

Petit conseil : Évitez les sports trop violents comme le soccer, hockey, badminton car les risques de blessures sont élevés. S'abstenir au moins 6 mois avant le départ.

Votre plan d'action

- 1) Chaque semaine, tentez d'effectuer minimum 3 entraînements de types cardio d'intensité faible à modérée. Exemple : 2 X 30 min de course et 60 min de vélo, randonnée en montagne ou monter un petit mont de ski près de chez vous voire un escalier.
- 2) Essayez d'augmenter votre volume total chaque semaine, mais jamais plus de 10% par semaine. Exemple : Vous avez fait 120 minutes au total la semaine précédente, cette semaine tu peux faire entre 120 et 132 minutes. Disons 2 X 35 minutes de course et 60 minutes de vélo.
- 3) Ajoutez 1 ou 2 (ou même 3!) sessions d'intervalles par semaine à vos entraînements et assurez-vous d'avoir une journée de repos entre elles.

N.B. Les intervalles sont des efforts intenses et de courtes durées suivis d'une période de récupération.

Exemple d'intervalles

À faire durant un entraînement de course à pied, après avoir couru pendant au moins 15 minutes : Sur un faux plat en montant, courir 30 secondes très rapidement. Récupérer 45 secondes à 1 minute en marchant ou joggant à faible intensité. Répéter entre 4 à 10 fois. Vous pouvez commencer à 4 et additionner un intervalle chaque semaine.

Vous pouvez aussi intégrer des intervalles à une randonnée de courte durée : Choisissez un point de 50 à 100 mètres plus loin et rendez-vous en courant le plus vite possible. Continuez de marcher pour reprendre ton souffle, puis choisissez un autre point et répétez le jeu. Attention à vos chevilles!

Conditionnement musculaire

Vous devrez aussi exécuter du conditionnement musculaire 2 fois par semaine ou plus en variant les exercices avec des jours de repos entre les sessions qui sont généralement suffisants pour atteindre une base solide.

Plusieurs personnes ne sont pas à ce niveau et ont donc besoin de quelques mois pour s'y rendre. Cette étape est néanmoins possible pour quiconque mange bien, s'hydrate bien, à des habitudes saines et a une bonne motivation.

N.B. Le Fartlek : C'est une course sur terrain forestier vallonné ou plat sur lequel le randonneur va s'imposer des changements d'allure régulièrement. C'est une excellente façon de s'entraîner en intervalles aussi.

Votre plan d'action

Faites 2-3 séries de 12-15 répétitions des exercices suggérés suivants :

- Squat
- Fente avant
- Step up (marche d'escalier en montant) sur un banc
- Step down (marche d'escalier en descendant) sur un banc
- Planche frontale (30-60 sec)
- Planche de côté (30 sec de chaque côté)
- Superman

L'entraînement

Vient ensuite l'entraînement spécifique.

L'entraînement spécifique cible l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire et

le renforcement des principaux groupes musculaires. (Particulièrement les jambes, le dos, les pectoraux et les épaules).

Au niveau endurance, les courses ou randonnées sont de plus en plus longues (progressivement durant les 5-6 mois d'entraînement) et de plus en plus rapide.

Pour ce qui est de la capacité physique, faire des exercices de musculation (à défaut d'avoir accès à un gymnase, entraînez-vous avec des

- Poids libres
- Élastiques
- Barre pour chin-ups
- Push-up
- Set up etc.

Ajouter les exercices suivants si vous avez la chance de fréquenter une salle de sports :

- Leg press, leg extention, leg curl
- Bench press
- Épaules
- Flexion extension des bras

Vous devrez exécuter ces exercices 2 fois par semaine ou plus en alternant les muscles sollicités. Durant la constitution de la base, l'intérêt est de faire plusieurs répétitions avec moins de poids alors que pendant l'entraînement, l'objectif est de faire des exercices en faisant 8 à 10 répétitions (donc plus de charge) et/ou en faisant des « power sets », soit l'enchaînement de 2 exercices sans temps de repos.

Finalement, les entraînements par intervalles sont idéaux. Ce type d'entraînement est particulièrement « payant » pour la montagne, car elle permet à la condition physique de s'améliorer rapidement.

Il faut augmenter la pulsation cardiaque à environ 90% du maximum (soit 220 – votre âge) pendant 2 ou 3 minutes, puis tranquillement jusqu'à atteindre 60%. On ré-accélère ensuite pour reprendre l'intervalle. Le cycle peut être complété environ 5 fois.

Il est aussi possible de s'entraîner avec un cross trainer, un vélo stationnaire, un elliptique, un grimpeur ou un rameur en utilisant la même logique (ou en prenant un programme par intervalles).

Partez le plus souvent possible avec l'équipement que vous aurez durant l'expédition et ajouter quelques livres en extra sans exagérer. Au début 5 livres, puis qu'on augmente à chaque sortie pour atteindre environ 20 livres. Monter des côtes ou des montagnes reste le plus fidèle à ce qui vous attend. Allez marcher

dans les champs de neige ou forêts de neige folle pendant l'hiver, en raquette et aussi en botte pour travailler vos jambes et vos abdominaux.

Mettez du poids à un pneu ou un traineau relié à votre sac à dos avec une longue traîne sur un chemin de neige ou une neige durcie, autant dans les faibles pentes que sur le plat. Bonne façon de profiter aussi de faire un travail par intervalles.

Varié les types d'exercices permet non seulement de diminuer le risque de blessures, mais permet aussi d'apprécier l'activité davantage sans se démotiver par la trop grande répétition.

Ex : Allez courir en sentier, randonnée en montagne, vélo, natation. Allez grimper et descendre les marches du Mont-Royal (Dr. Penfield) à plusieurs reprises.

« Perturbez » votre corps pour l'obliger à s'adapter. Le corps s'habitue vite à un certain effort et changer d'effort ou d'exercice permet de sortir le corps de sa « zone de confort » et l'oblige à s'améliorer. Exemple pour vous sortir de votre zone de confort :

- Augmentation de fréquence
- Augmentation de charge
- Augmentation de durée

Entraînement intensif

2 mois avant l'expédition, augmentez le rythme, au lieu de courir 30 minutes, courez 40 à 45 minutes. Passez à 5-6 jours d'entraînement au lieu de 4-5 par semaine.

Exemple pour 5 semaines d'entraînement

Semaine 1

- 2 km par semaine de course de côte (courrez le plus vite possible)
- 5 km par semaine de marche lestée en côte (5 livres)

Semaine 2

- 5 km de course de côte (courrez le plus vite possible)
- 10 km par semaine de marche lestée en côte (10 livres)

Semaine 3

- 7 km par semaine de course de côte (courrez le plus vite possible)
- 5 km par semaine de course de côte (courrez en trotinant) lestée de 15 livres

Semaine 4

- 5 km par semaine de course de côte (courrez le plus vite possible)
- 10 km par semaine de marche lestée en côte (20 lb)

Semaine 5

- 5 km par semaine de course de côte (courrez le plus vite possible)
- 10 km par semaine de marche lestée en côte (20 lb)

Exécutez votre travail musculaire de la façon suivante :

- Fentes sautées (12-15 rép)
- Fentes latérales (12-15 rép)
- Jump box (10-15 rép)
- Squats sautés (12-15 rép)

Priorisez l'entraînement extérieur, allez dehors le plus souvent possible car nous allons y vivre pendant plusieurs jours. Faites du camping pendant les 4 saisons si cela vous est possible. Mettez le cap sur le Sud pour aller gravir les montagnes des Adirondacks (État de New York), les montagnes blanches au New Hampshire ou même le Vermont. Au Québec Charlevoix et la Gaspésie sont à prioriser pour l'environnement alpin.

Les bénéfices de la montagne

L'infinie richesse de la course à pied ou de la marche rapide et course en terrain accidenté sont bénéfiques sur de nombreux points :

Physique : elles développent la puissance et la force des membres inférieurs ainsi que le développement général du haut du corps. Sollicité par la recherche d'équilibre. Elles renforcent les tendons, ligaments des chevilles, genoux et hanches.

Dans la tête : elles permettent de rompre la monotonie des parcours urbains en proposant des décors somptueux.

Tactique : elles constituent la meilleure école pour apprendre à maîtriser ses allures, anticiper le terrain.

Les courses de montagne peuvent même remplacer avantageusement une bonne partie du travail de musculation.

Préparation à la montagne

Réaliser une course hebdomadaire en pleine nature sur des chemins très vallonnés dans les côtes les plus abruptes et à accélérer librement dans les descentes. Ceci vous habitue aux nombreux changements de rythme liés aux parcours montagneux. Remplacer votre travail de vitesse par une vraie séance de côtes. Dans ce cas, effectuez vos portions de 50 à 100 mètres sans chrono.

Pendant les jours qui précèdent la sortie en montagne, utilisez les règles de diététiques adaptées aux efforts de longue durée du type « marathon » avec une alimentation riche en glucides.

Conseil : En descente, regardez toujours le sol pour éviter les cailloux et racines et penchez votre buste en avant. En côte, n'hésitez pas à marcher dans les portions les plus difficiles sur terrain accidenté. Effectuez ceci en hiver autant qu'en été, printemps et automne.

Les zones d'entraînement

Pour les personnes qui désirent s'entraîner avec un cardio-fréquence-mètre voici les zones de fréquences cardiaques à connaître. Très efficaces dans les entraînements par intervalles.

Zone 1 : 50-60% de la fréquence cardiaque maximale (activité modérée, très longue période de temps, vous ne ressentez aucune douleur à l'effort et n'êtes pas essoufflé).

Zone 2 : 61-70% de la FC max (endurance de base, très efficace pour la perte de poids car le principale carburant utilisé est vos réserve de graisses corporelles, aucune douleur musculaire, la respiration est bien, amélioration de la condition physique).

Zone 3 : 71-80% de la FC max (c'est une zone payante! Les douleurs musculaires commencent à être présentes, la respiration est difficile, mais contrôlable)

Zone 4 : 81-90% de la FC max (zone anaérobie, pour ceux qui veulent optimiser leurs performances, cette zone entraînera votre corps à métaboliser efficacement l'acide lactique (déchets musculaires), fortes douleurs musculaires, respiration forte et difficile à contrôler).

Zone 5 : 91-100% de la FC max (effort maximal, dette d'oxygène vos muscles utilisent plus d'oxygène que votre corps peut en fournir, temps très courts (15 sec), et repos long de 3 minutes. Les douleurs musculaires deviennent très intenses et la respiration souvent en perte de contrôle).

Exemple d'entraînements

Entraînement 1

- Commencer avec un échauffement de 15 minutes en Z1/Z2
- Effectuez 5 intervalles de 5 minutes. Pour chaque intervalle, maintenez votre fréquence cardiaque en Z2 pendant 3 minutes et augmentez en Z3 pendant 2 minutes.
- Poursuivez avec 5 accélérations d'une minute. Au départ de chaque accélération, commencez en Z1 puis accélérez jusqu'en Z3/Z4 pour les 10-15 dernière secondes.
- Terminez avec 10-15 min en Z2

Entraînement 2

- Commencez avec un échauffement de 15 min en Z1/Z2
- Effectuez 10 intervalles de 5 minutes. Pour chaque intervalle, accélérez progressivement votre fréquence cardiaque comme suit : minutes 1 à 3 = Z2, minute 4 = Z3, minute 5 = Z3/Z4
- Terminez avec 10 minutes Z1/Z2

Entraînement 3

- Commencer avec un échauffement de 15 min en Z1/Z2
- Poursuivez avec 2X cette combinaison : 10 minutes en Z2, 5 minutes en Z3, 1 à 2 minutes en Z4.
- Continuez avec 5 accélérations de 2 minutes chacune. Pour chaque accélération, commencez en Z1 et progressez en accélérant votre

- fréquence cardiaque le plus possible jusqu'au moment où votre période de 2 minutes est terminée.
- Terminez avec un retour au calme de 10 à 15 minutes en Z1/Z2.

Le sommet

Trois semaines avant l'ascension

La 3e et dernière étape de la préparation est le sommet. Il s'agit en fait de conserver la forme acquise (physiquement). La préparation est complétée et il est maintenant important d'éviter les blessures.

Le maintien de vos routines et votre santé est la clé pour ce mois. Continuez vos séances d'entraînement aérobie à 3 à 4 jours par semaine avec un jour de repos. Les séances d'entraînement peuvent être autour d'une heure.

N'oubliez pas d'inclure deux fois par semaine les montées d'escalier avec quelques kilos. Portez vos chaussures de montagnes pour quelques-unes de ces séances. Vous devez être à l'aise avec vos vêtements et votre matériel.

La musculation est maintenant à des fins d'endurance. Continuez 2 fois par semaine. Faites vos exercices avec des poids légers (diminuer votre résistance de 40% de ce que vous avez utilisé avant) et faire autant de répétitions que vous pouvez en une minute. Vous devez utiliser un poids qui vous mène à l'épuisement presque complet à la fin de la minute.

Les longues marches avec un sac est l'idéal! Le sentiment est bon et le focus est sur l'esprit parce que le corps, lui, est prêt.

Sorties de groupe à venir (dates à confirmer)

- Charlevoix (ou autre destination à confirmer)
- Mont Washington (ou autre selon conditions météorologiques)
-

Arrêter l'entraînement deux semaines avant le départ!

Les deux semaines avant le départ correspondent aux deux semaines les plus stressantes. À ce stade, rien ne peut améliorer votre sort sur la montagne. En revanche, les risques de blessures sont augmentés durant cette période, car le stress général est maximal. Mieux vaut arrêter ou du moins, diminuer substantiellement le volume d'entraînement afin d'éviter toutes blessures et d'arriver au sommet de sa forme.

Formation possible (environ 100\$/personne)

Introduction à la haute altitude (date à venir)

Voici l'essentiel des connaissances nécessaires sur la haute altitude afin de bien gérer sa santé au-delà de 2 500 m d'altitude et garder le sourire en montagne !
Un MUST avant votre prochaine aventure.