

COURIR LE 11 KM DU TRAIL DU GRAND-DUC

Programme d'entraînement de 14 semaines



Natacha Gagné
KINÉSIOLOGUE





Félicitations pour ce nouvel objectif!

Le 11 km du Trail du Grand-Duc est une excellente porte d'entrée dans l'univers de la course en sentier. Au fil des prochaines semaines, vous développerez votre endurance, votre confiance et vos habiletés en terrain varié. Vous apprendrez à apprivoiser les montées, les descentes et les défis propres au trail afin d'arriver sur la ligne de départ avec le sourire... et l'envie d'en découvrir encore davantage.

Ce programme a été conçu pour vous guider de façon progressive tout en laissant la place aux ajustements nécessaires selon votre réalité. En trail, il n'existe pas de préparation parfaite : il existe une préparation adaptée à l'humain que vous êtes.

Votre coach **Natacha Gagné, kinésologue**

J'ai le privilège d'accompagner des centaines de coureurs chaque année, du premier 5 km sur route jusqu'à l'ultratrail en montagne ! Kinésologue de profession, je crois profondément que la course à pied doit d'abord être une source de plaisir. Mon approche est humaine et adaptée à chaque personne, peu importe son niveau ou ses objectifs.

Je pratique également ce que j'enseigne. La course occupe une place importante dans ma vie, autant pour les défis sportifs qu'elle offre que pour les moments de liberté qu'elle procure. Au fil des années, j'ai eu la chance de monter sur plusieurs podiums au Québec et à l'international, notamment au Coastal Challenge au Costa Rica ainsi qu'à l'Éco Trail de Madère.

Mais ce qui me rend le plus fière, c'est d'aider d'autres personnes à vivre leurs propres réussites. Lorsque vous franchirez votre ligne d'arrivée, peu importe votre temps, ce sera une grande fierté.



Natacha Gagné
KINÉSIOLOGUE

Bon entraînement !

Natacha Gagné

Avant de commencer

Avant d'entreprendre ce plan d'entraînement, assurez-vous de répondre aux critères suivants :

- Être en bonne condition physique et ne présenter aucune limitation médicale empêchant la pratique de la course en sentier.
- Être capable de vous déplacer environ 5 km en sentier, en alternant la course et la marche dans les fortes montées au besoin, ou avoir complété au moins 10 kilomètres sur route.
- Être prêt à vous investir avec constance pendant les 14 prochaines semaines.
- Comprendre qu'il s'agit d'un programme générique qui devra parfois être adapté selon votre récupération, votre expérience et votre réalité.

Quelques conseils importants

Pour profiter pleinement de votre préparation :

- Commencez chaque séance par 5 à 10 minutes d'échauffement à faible intensité (marche ou jogging léger).
- Terminez vos sorties par quelques minutes de marche afin de favoriser le retour au calme.
- En sentier, il est toujours adéquat d'ajouter quelques minutes de marche à votre course... surtout quand le dénivelé est significatif !
- Lorsque possible, laissez une journée entre les entraînements plus exigeants.
- Testez votre stratégie d'alimentation et d'hydratation avant les longues sorties, jamais le jour de la course.
- Considérez intégrer des exercices de renforcement, de mobilité et/ou de flexibilité afin d'améliorer votre efficacité et de réduire les risques de blessure.
- Les autres activités physiques sont les bienvenues... tant qu'elles vous permettent de conserver un bon niveau d'énergie.
- N'hésitez jamais à adapter une séance si la fatigue, une douleur inhabituelle, le travail ou les conditions météo le justifient.



L'Intensité des entraînements

Les séances utilisent une échelle de perception de l'effort de 1 à 10 (Borg modifiée). Cette méthode permet d'ajuster facilement votre intensité peu importe votre vitesse, votre fréquence cardiaque ou le type de terrain. Si vous êtes habitué à courir avec une montre cardio, vous pouvez également faire la correspondance avec vos zones de fréquence cardiaque.

Avis important

La pratique de la course à pied comporte un risque inhérent de blessure.

En choisissant de suivre ce programme, vous reconnaissez être responsable de votre progression et vous vous engagez à adapter les séances selon votre condition physique, votre récupération et les signaux que votre corps vous envoie.

Natacha Gagné, kinésiologue, ne peut être tenue responsable des blessures ou dommages pouvant survenir dans le cadre de l'utilisation de ce programme.

Écoutez votre corps. Une journée de repos prise au bon moment vaut toujours mieux que plusieurs semaines d'arrêt forcé.



1

AUCUN EFFORT
Je suis en pleine détente.

2

EXTRÊMEMENT FACILE
Je peux maintenir ce rythme très longtemps.

3

TRÈS FACILE
Je suis dans ma zone de confort et tout va bien.

4

FACILE
Je commence à être légèrement essouffé.

5

MODÉRÉ
Légèrement fatiguant, je respire plus rapidement.

6

MOYENNEMENT DIFFICILE
Je peux parler, mais en prenant des pauses.

7

DIFFICILE
Je suis essouffé.

8

TRÈS DIFFICILE
Je sors de ma zone de confort.

9

EXTRÊMEMENT DIFFICILE
Je peux tenir ce rythme sur une très courte période.

10

EFFORT MAXIMAL
Je ne peux pas parler.

* Adaptation de l'échelle de Borg, modifiée.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



Natacha Gagné
KINÉSIOLOGUE

SEMAINE 1

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 1 min arrêt</i> <i>Côte : 5x 1 min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 4 à 5 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	--	--	---	--

SEMAINE 2

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 45 sec arrêt</i> <i>Côte : 5x 1 min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 5 à 6 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	---	--

SEMAINE 3

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 30 sec arrêt</i> <i>Côte : 5x 1 min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 6 à 7 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	---	--

SEMAINE 4

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 15 sec arrêt</i> <i>Côte : 5x 1 min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 7 à 8 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	---	--

LE CONSEIL DE NATACHA

Au terme de ces quatre premières semaines, certains d'entre vous auront trouvé le programme plus facile que prévu, alors que d'autres auront déjà senti qu'il représentait un beau défi. Dans les deux cas, c'est tout à fait normal! L'objectif de ce premier bloc est de bâtir des bases solides, à votre rythme. Évitez de comparer votre progression à celle des autres ou de vouloir en faire davantage que ce qui est proposé. La constance sera toujours votre meilleure alliée.

Profitez de la semaine prochaine, une semaine de décharge, pour vous préparer mentalement au nouveau bloc d'entraînement. Dites-vous les bons mots, posez les bonnes actions vers votre succès!



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



Natacha Gagné
KINÉSIOLOGUE

SEMAINE 5 : SEMAINE DE DÉCHARGE

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route ou Sentier 5km continu Plaisir, plaisir, plaisir	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 30 minutes Plaisir, plaisir, plaisir	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	--	--	--	--

SEMAINE 6

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 1 min course récup en jogging</i> <i>Côte : 5x 1min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 6 à 7 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	---	--

SEMAINE 7

Entraînement 1 Sentier 40 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 45 sec course récup en jogging</i> <i>Côte : 5x 1min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 7 à 8 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	--	--	---	--

SEMAINE 8

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 30 sec course récup en jogging</i> <i>Côte : 5x 1min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> Intensité : 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 8 à 9 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10 Tests suggérés : ✓ Hydratation ✓ Gestion des montées ✓ Descente technique	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	--	--	--	--

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



Natacha Gagné
KINÉSIOLOGUE

SEMAINE 9

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 5x 1 min course + rapide : 15 sec course récup en jogging</i> <i>Côte : 5x 1min montée : 1 min descente + arrêt au départ</i> <i>Intensité :</i> 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 9 à 10 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	--	--

LE CONSEIL DE NATACHA

Félicitations! Vous venez de compléter le plus important bloc de développement de votre préparation. Si vous ressentez un peu plus de fatigue physique ou mentale, c'est tout à fait normal. Prenez le temps de reconnaître tout le chemin parcouru depuis le début du programme. La semaine prochaine sera une nouvelle semaine de décharge. Accueillez-la comme une occasion de récupérer, de refaire le plein d'énergie et de laisser votre corps assimiler tout le travail accompli. C'est souvent pendant ces périodes que les plus grands progrès se manifestent. Par la suite, il ne restera plus que le dernier bloc de préparation : celui où vous peaufinerez les derniers détails avant le Trail du Grand-Duc.

Vous êtes plus près de votre objectif que vous ne l'avez jamais été.

SEMAINE 10 : SEMAINE DE DÉCHARGE

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route ou Sentier 5km continu Plaisir, plaisir, plaisir	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 30 minutes Plaisir, plaisir, plaisir	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	--	--	--	--

SEMAINE 11

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 2 à 3x 3 min course + rapide : 2 min course récup en jogging</i> <i>Côte : 5x 1min montée : descente + arrêt au départ</i> <i>Intensité :</i> 6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 10 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10 À pratiquer : ✓ Déjeuner d'avant course ✓ Kit de la course	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	--	--	--	--



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



Natacha Gagné
KINÉSIOLOGUE

SEMAINE 12

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route <i>Plat : 2 à 3x 4 min course + rapide : 1 min course récup en jogging</i> <i>Côte : 5x 1min montée : descente + arrêt au départ</i> <i>Intensité :</i> <i>6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos</i>	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 10 kilomètres Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	--	--

LE CONSEIL DE NATACHA

Vous voilà arrivé à la dernière étape de votre préparation. Le plus gros du travail est maintenant derrière vous. À partir d'ici, l'objectif n'est plus de développer votre condition physique, mais d'arriver sur la ligne de départ avec des jambes fraîches, un corps reposé et une tête remplie de confiance.

Résistez à la tentation d'en faire davantage. Il est normal d'avoir l'impression que vous pourriez en donner plus, mais rappelez-vous que la forme physique ne se construit plus à quelques jours d'une course; elle se révèle lorsque le corps a eu le temps de récupérer.

Profitez de cette période pour peaufiner les derniers détails : votre équipement, votre stratégie d'alimentation, votre logistique et, surtout, votre état d'esprit. Faites confiance au travail accompli. Vous avez tout ce qu'il faut pour relever ce beau défi.

Le Grand-Duc vous attend!

SEMAINE 13

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 2 Route 2x <i>Plat : 5 x 1 min course + rapide : 15 sec course récup en jogging</i> <i>Course de 5 à 10 minutes de récup en marche ou jogging entre les 2 séries</i> <i>Intensité :</i> <i>6 à 10 sur 10 pendant l'effort : 5 à 3 sur 10 pendant le repos</i>	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 3 à 5 sur 10	Entraînement 4 Sentier 30 minutes Intensité : 3 à 7 sur 10	Entraînement 5 : Optionnel Autre activité : natation, vélo ou autre... Environ 30 à 60 minutes Intensité : 3 à 5 sur 10
---	---	--	---	--

SEMAINE 14

Entraînement 1 Sentier 30 minutes continues Intensité : 5 à 7 sur 10	Entraînement 2 Route ou Sentier 5 km continu plus rapide Intensité : 5 à 7 sur 10	Entraînement 3 Route ou Sentier 30 minutes continues Intensité : 5 à 7 sur 10	Entraînement 4 Sentier La journée course LE CONSEIL DE NATACHA Donnez le meilleur de vous et ayez du plaisir !	Congé
---	--	--	--	--------------