

GUIDE DU TRAIL

ZE HERO



SOMMAIRE

QU'EST-CE QUE LE TRAIL ?

DÉFINITION

BIENFAITS DE LA COURSE

05

DÉBUTER LE TRAIL

MISE EN ROUTE

ENTRAÎNEMENTS

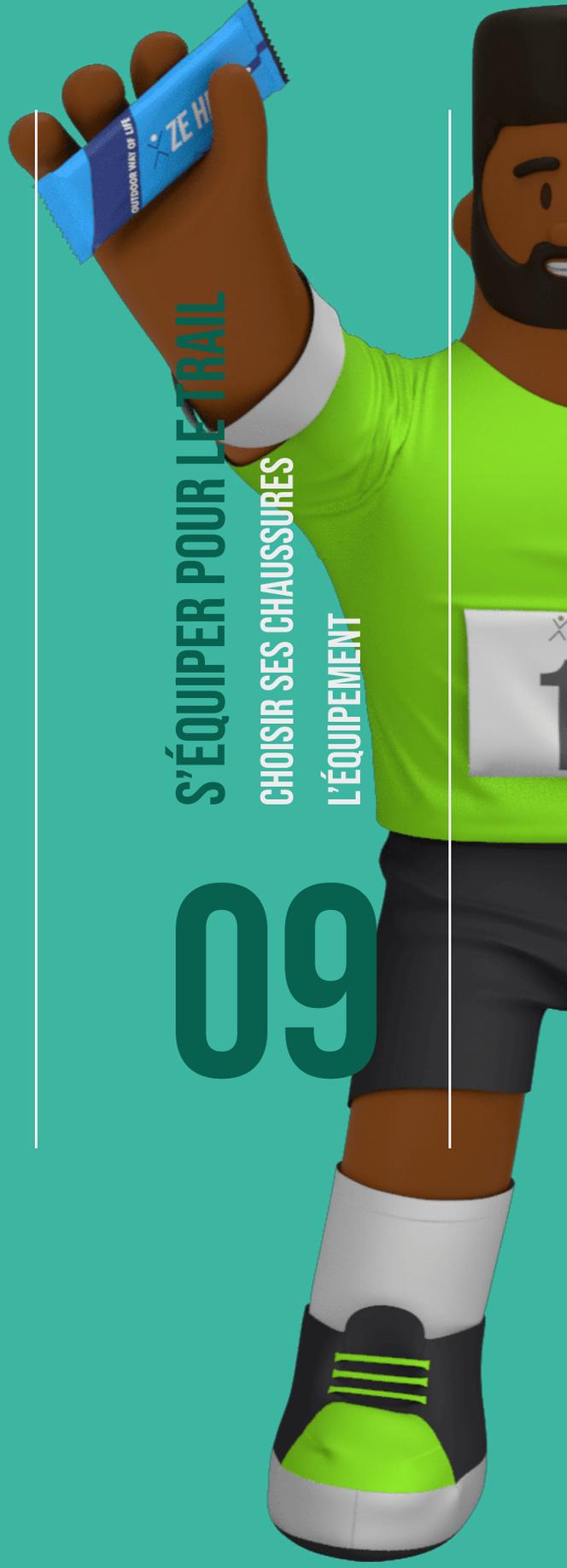
07

S'ÉQUIPER POUR LE TRAIL

CHOISIR SES CHAUSSURES

L'ÉQUIPEMENT

09



MAIRE



PROGRESSER ET PASSER UN CAP

ENTRAINEMENTS SPÉCIFIQUES

11

PRÉPARER UNE COURSE

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

14

ITINÉRAIRES ALPES MARITIMES

LES PARCOURS

15



QU'EST-CE QUE LE TRAIL ?

ZE HERO vous propose de découvrir l'univers du **Trail** running

Profitez d'informations, conseils et contenus issus de professionnels du milieu

Embarquez au cœur de la nature et laissez vous guider par les sensations que le trail propose



Une redécouverte
complète de la nature
qui nous entoure !

Un sentiment de liberté
unique au monde



LE TRAIL-RUNNING

Le trail signifie "sentier" en anglais. Quelle que soit la nature du sentier, le trail incarne pleinement le lien puissant que nous pouvons avoir avec la nature qui nous entoure. Ce moment en plein air offre la possibilité de s'évader au cœur de paysages naturels et préservés. Le trail est une pratique sportive de course à pied qui se pratique majoritairement en nature mais aussi, quelques fois, dans la ville (urban trail). L'activité se définit par des montées et des descentes, que l'on nomme le D+ (pour dénivelé). Les sorties trail-running oscillent généralement entre 20 km et 300 km. Une activité nature sportive, mais aussi idéale pour se déconnecter et pour participer à votre bien-être.

LES BIENFAITS

La randonnée en montagne se rapproche fortement de la discipline, cependant on sera plus minimaliste en Trail. Le trail ira davantage chercher la vitesse, tout en profitant d'un équipement plus léger et plus technique.

Ainsi, le trail combine l'amour de la nature, des panoramas, des sentiers avec le plaisir de l'engagement physique et musculaire. C'est une activité qui permet de découvrir son environnement, en allant vite et en s'amusant avec cet immense terrain de jeu ; et ce seul ou à plusieurs. Courir des heures en nature plonge le corps et l'esprit dans un état d'esprit unique ne laissant place qu'à la plénitude. La pratique du trail a un véritable impact positif sur votre équilibre et procure une sensation de bien-être certaine.



DÉBUTER LE TRAIL



NOS CONSEILS

Commencez doucement

Entraînez-vous régulièrement

Augmentez progressivement la difficulté

Écoutez votre corps !

Il est fréquent pour les débutants de démarrer la course à pied trop violemment et ainsi se sentir mal physiquement dès les premières sorties. Très souvent, nous avons tendance à commencer l'entraînement trop rapidement et trop intensément, ce qui est traumatisant pour nos muscles et notre rythme cardiaque. Si vous n'êtes pas un habitué de la course de pied, allez-y de manière très progressive.

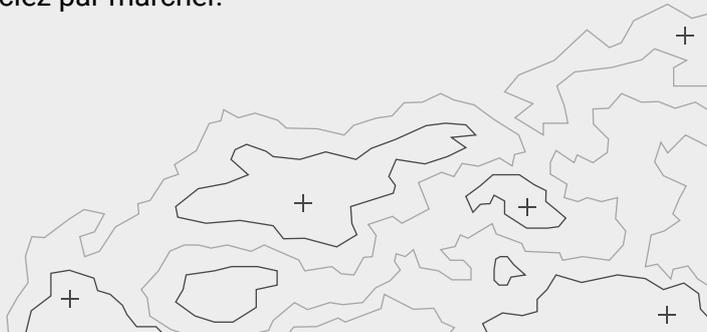
Pour débuter le trail, il faut...

- ▶ Commencer sur des parcours faciles
- ▶ Marcher en montée
- ▶ Suivre un plan d'entraînement
- ▶ Faire de la Préparation Physique Générale
- ▶ Avoir le bon matériel
- ▶ Bien manger et s'hydrater



VOS PREMIERS PAS...

Commencez par courir sur des parcours courts et accessibles. Débutez par des footings de 40 mn sans vous essouffler. Ensuite, une fois à l'aise, vous pouvez poursuivre l'entraînement sur des parcours vallonnés, ils sont idéals pour travailler les changements de rythme, pour renforcer les muscles et améliorer la proprioception dans des terrains plus techniques. Lors des montées, il est important que vous commenciez par marcher.



Après deux semaines, vous pourrez commencer le dénivelé et faire des entraînements avec fractionné et intensité. Après plusieurs sorties, vous pourrez découvrir des parcours avec un peu de dénivelé. Vous pourrez par exemple suivre un parcours de 10km avec 200/300 mètres de dénivelé.

Votre rythme d'entraînement

- ▶ Commencez par des footings de 40/45mn sur des terrains faciles et vallonnés. Environ 2 fois par semaine sur 2 semaines.
- ▶ Ajoutez à cela une sortie avec du dénivelé puis augmentez progressivement le dénivelé au fil des semaines. Ne pas dépasser au départ plus de 3 entraînements sur les 4 premières semaines.
- ▶ Plan idéal : 1 footing 45mn vallonnée // 1 entraînement fractionné type 10*(30/30) // 1 sortie dénivelé 1h30/2h



DEBUTER

2 entraînements de 40mn

Commencez par 2 sorties par semaine par des tours de 40mn max. Après deux semaines, vous pourrez commencer le dénivelé et faire des entraînements avec fractionné et intensité



PROGRESSER

1 sortie D+ par semaine (+1 à 2 autres entraînements)

Commencez par 2 sorties par semaine par des tours de 40mn max. Après deux semaines, vous pourrez commencer le dénivelé et faire des entraînements avec fractionné et intensité

S'ÉQUIPER POUR LE TRAIL

Choisir ses chaussures de Trail n'est pas évident.

De nombreux paramètres sont à prendre en compte entre notre lieu d'habitation, notre volume d'entraînement, les distances souhaitées, notre poids, notre niveau, notre foulée... Pour résumer, les principaux paramètres à prendre en compte pour choisir une chaussure de trail sont : le terrain, votre niveau en trail, la distance moyenne que vous souhaitez parcourir, le drop, la légèreté de votre paire de chaussure, l'imperméabilité et enfin le confort.



LE TERRAIN

Pour un terrain technique et montagneux, il est recommandé de choisir une chaussure plutôt rigide avec une protection importante sur le devant du pied, ainsi qu'un maintien prononcé du pied.

Pour un terrain très gras, il faudra privilégier une chaussure avec un grip prononcé, c'est-à-dire avec des crampons importants afin d'adhérer au maximum au terrain.

Pour un terrain de type forêt, sec et polyvalent, une chaussure plus souple sera idéale.

LA DISTANCE

Pour des courses courtes, nous privilégions la vitesse, l'explosivité et le dynamisme. Nous allons ainsi choisir une chaussure plutôt légère et réactive, afin de garder le maximum d'efficacité.

Pour des courses de moyenne distance, nous rechercherons une chaussure plutôt polyvalente.

Pour les Ultra-Tracks, une chaussure avec un maintien et une protection importante sera attendue. La chaussure devra également être robuste.

LE NIVEAU

Si vous débutez, recherchez principalement une chaussure légère et souple avec un bon amorti ; mais surtout, assurez-vous que votre chaussure vous soit confortable.

Si vous êtes confirmé, vous pouvez avoir une chaussure plus rigide, plus technique, davantage renforcée.



LE DROP

Le drop correspond à la différence entre la hauteur de l'avant du pied et l'arrière du pied.

Selon votre façon de courir, vous préférerez un drop plus ou moins important.

Si lors de votre foulée, vous posez d'abord votre talon au sol, prenez de préférence un drop supérieur à 6mm.

Si vous posez le milieu/avant du pied, prenez de préférence un drop inférieur à 6mm.

LE RESTE DE L'ÉQUIPEMENT

L'équipement en trail peut s'avérer être simple mais sera cependant technique. En fonction de la durée et du parcours, l'équipement utilisé pourra évoluer. L'équipement de base comprendra :

- ▶ Les Chaussures
- ▶ Les premières couches
- ▶ Les vestes et coupe-vent
- ▶ Les sacs de portage et ceintures
- ▶ Les chaussettes
- ▶ Les casquettes
- ▶ Les lunettes
- ▶ Les GPS

L'équipement évoluera en fonction de la durée d'entraînement, de la météo et du terrain où l'on se trouve. Aussi logique que cela puisse paraître, au plus on court longtemps, au plus les besoins en eau seront importants.

Les volumes d'eau nécessaires sont bien souvent sous-évalués lors de longues sessions. Il est également recommandé de garder avec soi une veste, surtout si vous êtes en montagne.

Pour transporter vos différentes affaires mais également vos flasques d'hydratation, vous trouverez des sacs de portage ainsi que des ceintures conçues pour. Les flasques sont généralement de 500ml, ce qui vous permet de partir avec 1L sans gêne. Casquettes, bonnet, buff sont également des accessoires importants à avoir sur soi.



La 1ère couche doit être ultra-respirante avec une mobilité importante. Il existe aussi des vêtements de compression qui favorisent la thermorégulation et l'oxygénation des muscles.

En hiver, on privilégiera un collant long et des t-shirts manches longues plus épais. On peut ajouter par-dessus son haut une polaire technique légère ou une SoftShell.

Il est impératif de toujours avoir sur soi un Coupe-vent ou un K-way.

Les bâtons sont d'une grande utilité pour les trails, surtout si le dénivelé est important et les distances plutôt longues. Une montre GPS est particulièrement intéressante pour ceux qui souhaitent collecter les données de leurs parcours ou afficher l'itinéraire.



PROGRESSER ET PASSER UN CAP

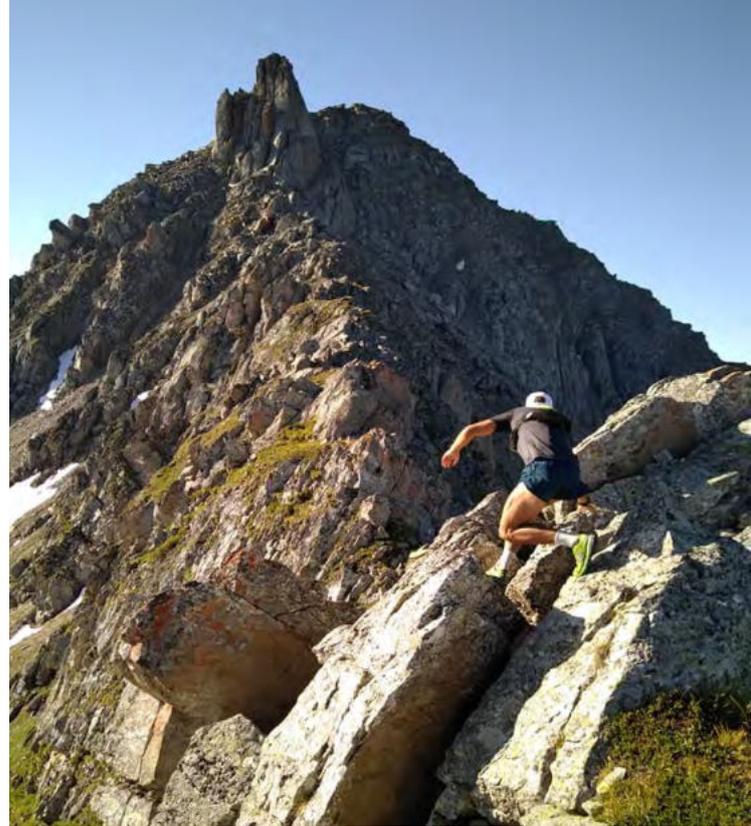
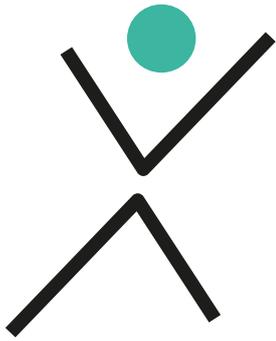


Le Trail demande des entraînements et une préparation physique spécifique. Il demande différentes qualités alliant la vitesse, la puissance, l'endurance, la technique de descente, la gestion de course et d'alimentation ainsi que la nutrition. Bien-sûr, en fonction de la distance que vous effectuez, l'engagement ne sera pas le même. La vitesse et l'aspect physiologique ou musculaire varieront également.

La base de l'entraînement en trail est l'endurance. Il est important de courir à des intensités basses et cela pendant longtemps. Ensuite, ajouter des séances dites spécifiques sera essentiel : du fractionné, du fartleck, du up/down, du renforcement musculaire, de la VMA.



Différentes filières seront ainsi mobilisées : aérobie ainsi que l'anaérobie lactique. Le fractionné est l'entraînement clé pour la progression et la performance : c'est une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des phases de course rapides, voire très rapides, avec des phases de course de récupération où la vitesse sera plus lente. Le but principal est donc de travailler à une allure intense plus longtemps que si vous étiez à une allure continue.



Différents types de fractionné existent :

LE COURT : de 30 sec à 1mn d'intensité. Exemple 10 x (30 secondes vite / 30 secondes récupération)

LE MOYEN ET LONG : effort jusqu'à 2/3 mn pour environ 95% de votre VMA (vitesse maximale aérobie). Exemple : 10 x (1 mn vite / 1 mn récupération) ou 6 x (3 mn / 1 mn 30 récupération)

LE SEUIL : Le seuil court consiste à réaliser un effort d'environ 5 mn jusqu'à 10/15 mn. La récupération reste courte entre chaque série, environ 2 mn à 3 mn. Le seuil long se court sur des temps de 20 mn d'effort. Vous serez à environ 80% de votre FCM.

LE FARTLEK : Le principe du Fartlek est de varier vos allures soit à l'envie (en termes d'intensité et/ou de temps), soit en codifiant votre séance avec un nombre de répétitions.

Si vous vous entraînez 3 fois par semaine, vous pouvez alors faire 1 séance de fractionné. Si vous vous entraînez 4 à 5 fois par semaine alors 2 séances de fractionnés seront idéales, mais il faudra les espacer.

Il vaut mieux commencer par du fractionné court avant de passer sur des intensités plus longues.







PRÉPARER UNE COURSE

La préparation d'une course de Trail, quelle que soit la distance, s'articule autour de 3 volets : l'entraînement physique, l'alimentation et la gestion de la course.

En fonction de la distance parcourue, la préparation ne sera pas la même. L'intensité variera, ainsi que les heures et les kilomètres parcourus.

La préparation demande du temps et de l'investissement. Généralement les préparations s'étalent sur 8 à 12 semaines afin d'avoir des pics de forme et une période de récupération.

Pour réellement progresser, il est important de s'entraîner au moins 3 fois par semaine. Ce rythme correspond au minimum pour que l'organisme assimile les entraînements et augmente ses capacités.

Les différentes séances seront composées :

DE FOOTINGS, c'est à dire des sorties courtes à intensité modérée. Attention à ne pas courir à un rythme important

DE FRACTIONNÉ, des séances avec des changements d'allure sur une période donnée afin d'augmenter votre vitesse aérobie, votre puissance et votre capacité anaérobie

DE SÉANCES DE CÔTE, où le but sera le renforcement de vos muscles ainsi que l'amélioration de votre vitesse maximale aérobie ascendante

DE VARIATIONS D'ALLURE, afin d'habituer le corps aux changements en fonction des temps d'efforts, Fartleck

DE SORTIES LONGUES, pour travailler votre endurance fondamentale et les différentes adaptations de votre corps

DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, afin de muscler votre ceinture abdominale et travailler la proprioception

N'hésitez pas à contacter notre coach en trail-running yann@ze-hero.com pour plus d'informations afin de préparer votre course. Un planning d'entraînement pour vous aider à atteindre votre objectif pourra être constitué.

Le repos est très important avant la course. Il faut donc bien dormir et avoir un sommeil récupérateur. En ce qui concerne les étirements, prenez le temps d'en faire les jours où vous ne courez pas. Ne vous étirez jamais après des séances intenses. Prenez 15 mn pour vous étirer, vous relâcher et respirer.

Concernant l'alimentation, il est recommandé de ne pas changer vos habitudes 1 semaine avant la course. Adaptez un régime sain et équilibré. Se remplir le ventre de pâte la veille n'est pas forcément idéal non plus. L'idéal est de consommer seulement un plat de glucide (riz) facile à digérer avec une viande ou une protéine végétale. Enfin, buvez énormément, et variez les eaux minérales.

LES ITINÉRAIRES EN ALPES MARITIMES

Notre coach ZE HERO Yann, basé à Le Bar sur Loup dans les Alpes Maritimes, a préparé quelques itinéraires qui vous garantiront de jolies sorties, et ce pour tous les niveaux. De l'Esterel au Préalpes d'Azur, découvrez des parcours où la nature vous émerveillera

Débutant

VERT

LE PETIT TOUR DE THÉOULE

9.4KM

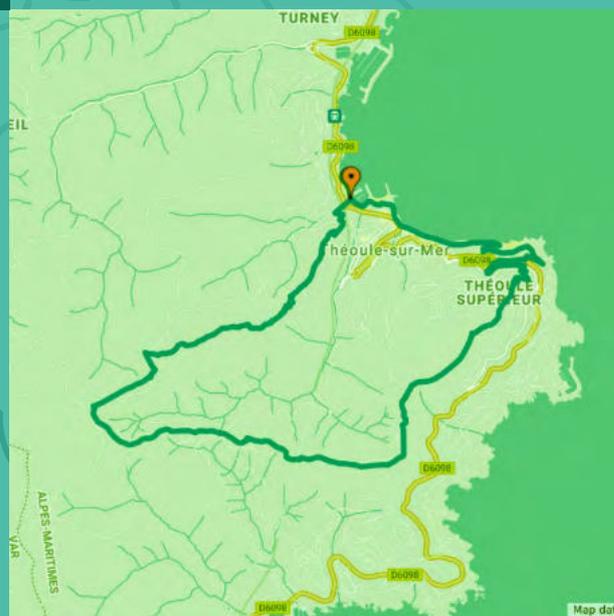
D+ 404m

1h30-1h50

Un tour parfait pour débiter le trail et surtout faire une magnifique balade. Le départ se fait du port de Théoule. La plus grosse difficulté du parcours est dès le début. Une montée raide de 2,5 km qui vous amènera au Rochers des Monges. Une magnifique vue vous attend.

Ensuite vous descendrez légèrement jusqu'au col du Trayas, puis jusqu'au col de Théoule. Une montée plus régulière vous amènera vers une petite descente jusqu'à la statue Notre dame d'Afrique.

Il faudra remonter une dernière fois une petite côte avant de finir par 3,4km dans une descente joueuse. Vous finirez par longer la mer sur la promenade André Pradayrol.



Trajet proposé par Yann Alarçon, coach sportif spécialisé en trail



BLEU

TRAIL DE GOURDON



14KM



D+ 823m

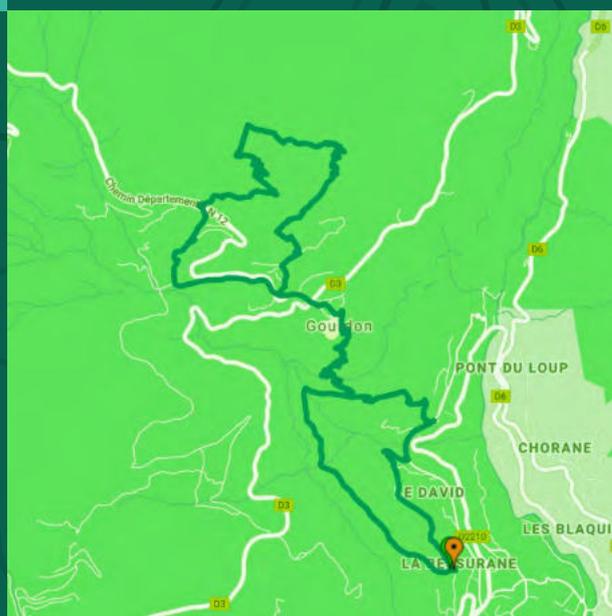


2h20-2h40

Le départ se fait de Bar sur loup au chemin de Bessurane.

Vous avancerez dans les bois de Gourdon sur une portion de 2km plate. Pour rejoindre ensuite le chemin du paradis, une montée raide jusqu'à Gourdon.

Vous continuerez l'ascension jusqu'au plateau de Calvillore, par un sentier en zig-zag. Vous descendrez sur Gourdon puis emprunterez de nouveau le Chemin du Paradis jusqu'à Pont du loup afin de finir par un plat montant jusqu'à Bar sur Loup.



Trajet proposé par Yann Alarçon, coach sportif spécialisé en trail

ROUGE

LE TOUR DE TOURRETTES-SUR-LOUP



26.2KM



D+ 1440m

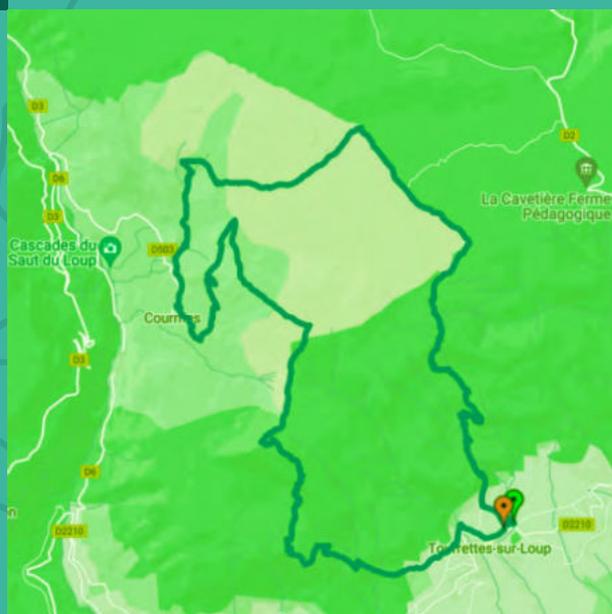


3h40-4h10

Après un départ sur le grand parking, vous prendrez la direction du Puy de Naouri. Les 4 premiers kilomètres seront raides avec 630m de dénivelé. Vous arriverez au panneau d'indication 175 et vous aurez une partie plus roulante et plate. Vous rejoindrez le GR 51 au km 6 afin de rejoindre Saint Barnabé.

Au km 10, lors de l'indication numéro 255, vous prendrez à droite afin d'entamer une descente technique jusqu'à Courmes. Vous pourrez remplir vos flasques. Vous continuerez sur le GR51 un petit kilomètre avant de tourner à droite au panneau 252.

Ce petit chemin est un raccourci du GR 51. Au panneau 254, vous prendrez ce chemin très raide qui vous amènera au Puy de tourrettes : une montée de 6km avec 700d+. Vous continuerez en direction du Pic de courmettes avant d'entamer la descente bien joueuse de 6km.



Trajet proposé par Yann Alarçon, coach sportif spécialisé en trail

NOIR

LE TOUR D'UTELLE



18.6KM



D+ 1195m

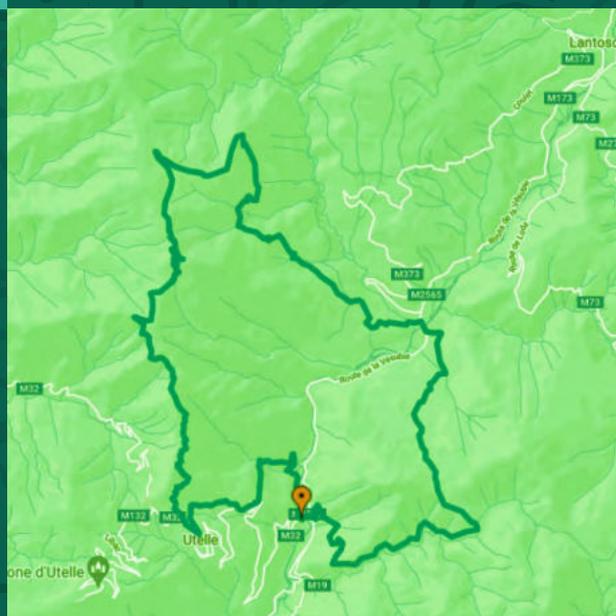


3h30-4h

Une petite boucle pour son kilométrage mais très dur pour son ratio dénivélé. C'est aussi un parcours technique qui demande une belle condition physique.

Au départ de Saint Jean La Rivière, vous débuterez le parcours en prenant la direction d'Utelle par un chemin qui coupera la route et montera très fort. Arrivé à Utelle après 3,7km et 520D+, vous continuerez cette longue montée en suivant le GR5 en direction du Brec d'Utelle.

Au km 9, bout de cette longue montée dans les cailloux, vous ferez un A/R au sommet du Brec d'Utelle. Vous finirez donc cette montée de 9km avec 1250D+. Vous descendrez jusqu'à l'indication 154, afin de prendre à droite et de suivre le GR 510 : une descente de 8km avec 1200D- plutôt technique qui demandera de la vigilance.



Trajet proposé par Yann Alarçon, coach sportif spécialisé en trail

Arrivé au Village du Figuret, la grosse difficulté sera cette montée de plus de 700D+ pour 2,5km. Vous continuerez à monter sur le GR 510 jusqu'au Suquet et au panneau 128, vous quitterez le GR en prenant à droite. La montée se finira au Col St Pierre et vous finirez par 5km de descente jusqu'au départ.

MERCI D'AVOIR LU NOTRE GUIDE

Pour plus de contenu, rendez-vous sur ze-hero.com. Vous retrouverez plus de conseils, nos spots préférés des actualités autour du trail... mais pas seulement !

ZE HERO c'est la plateforme outdoor qui réunit professionnels et passionnés mais aussi amateurs en quête d'expériences en plein air.

Ainsi, vous découvrirez une multitude d'activités à faire en été telles que le trail, le parapente, le vélo, le canyoning... mais aussi un large panel de sports hivernaux comme le ski, le snowboard, les raquettes, les randonnées et bien d'autres !





ZE HERO

ZE HERO a pour but d'apporter à nos aventuriers les meilleures activités outdoor de nos régions, mais aussi la possibilité de s'équiper avec un matériel optimal et de qualité pour profiter au maximum de votre moment.

Composée de spécialistes et amoureux de la nature, l'équipe ZE HERO rassemble différentes passions et expertises pour vous proposer un large choix d'activités outdoor à pratiquer seul, en groupe ou en famille, à tout âge et tout niveau car le plein air est accessible à tous !

 www.ze-hero.com

 (+33) 4 79 01 49 99

 ze hero

 zehero73

 zehero_officiel