

**PREPARATION DES FOULEES  
CONCARNOISES AUX TRAILS DU SANCY  
22 ET 23/09/18**

## **1 - Matériel obligatoire :**

Suivant le règlement de la course, pour toutes les courses (même 12 et 19kms !) :

- collant long (ou  $\frac{3}{4}$  + manchons)
- coupe-vent imperméable
- bonnet ou tour de cou
- couverture de survie
- sifflet
- système d'hydratation (>0.5 l.)
- vivres

Le règlement précise que cet ensemble de matériel est à présenter pour la remise des dossards. Donc veillez à bien avoir cet ensemble même si vous prenez le risque de vous affranchir de certains éléments au départ de votre course. Le seul élément qui me semble discutable serait le collant. Je conseille d'avoir tout le reste pendant la course, car les conditions météo peuvent changer au fil des heures. Et ne pas oublier les variations de températures et d'humidité avec l'altitude...

Je conseille aussi :

- lunette de soleil

Bâtons ou pas : je déconseille sur les distances projetées :

- les + : meilleure poussée en montée, compense la fatigue des cuisses donc utiles surtout en ultra de plus de 10h ;
- les - : surpoids >200g du début à la fin, encombrement gênant en dehors des phases de montée surtout si vous les garder à la main (pour hydratation...), augmente le pouls en phase de montée car mobilisation des membres supérieurs alors que vitesse augmente peu même au bout de 6h d'effort.

## **2 - Hydratation et alimentation :**

- prévoir consommation 0.5 l. d'eau/h : quantité à recharger à chaque ravitaillement en fonction des écarts de temps prévus entre ravitos, profiter de chaque ravito pour boire un verre, mais pas plus sinon ballonnements (sauf si longue montée à suivre) ; de même manger au ravito mais pas trop (sinon risque de bouchon gastrique),
- prévoir apport glucidique environ 25g/h : soit en poudre mélangée à l'eau, soit en barres à consommer par petites bouchées (en 5 prises mini),
- profiter des phases de montées en marchant pour manger du solide et boire à l'envie,
- en descente, boire au minimum par petites gorgées, eau claire ou avec poudre pour longues descentes,
- se préparer en entraînement à l'hydratation et alimentation avec portage prévu, sur des sorties de plus de 1h30'

## **3 - Portage :**

Pour contenir :

- matériel obligatoire
- eau 0.5 à 1l

- alimentation : gels, barres, poudres en dosettes

Trois options principales de portage, avec pour principaux avantages :

1/ ceinture double bidons :

- plus proche centre de gravité, moins de ballotements et de frottements,
- polyvalence, ex : 1 bidon eau claire et 1 avec poudre,
- facilité et rapidité rechargement en eau,
- légèreté,

2/sac à dos avec poche à eau :

- plus de contenance en eau et pour matériel,
- facilité hydratation par pipette,

3/ sac à dos avec double bidons ou flasques :

- comme ceinture double bidons pour la polyvalence et facilité de rechargement,
- comme sac normal pour la contenance ;

## **OBJECTIF 33KMS :**

### **4 -Ravitaillements :**

- R1) km 9/450mD+ : en phase d'ascension : eau
- R2) km 14/900mD+ : après 1<sup>ère</sup> grande descente : complet
- R3) km 21/1300mD+ : après 2<sup>ème</sup> grande descente : eau
- R4) km 26/2000mD+ : entre col Ferrand et Puy Sancy (en haut) : eau
- arrivée km33/2020mD+ : complet

### **5 - Temps de parcours projetés :**

Suivant le classement de la course en 2017 (même parcours à priori) je vous indique les temps d'arrivée pour 3 niveaux de coureurs : ¼ de classement, mi classement, ¾ de classement :

**4h55** (1/4 classement), **5h40'** (mi classement) et **6h25'** (3/4 classement).

A vous de vous situer avec ces données pour vous projeter, en extrapolant ou interpolant...

### **6 - Temps intermédiaires :**

De manière très sommaire, chaque portion de 100m de dénivelé, pondère le temps de parcours de l'équivalent d'un km horizontal (pour un coureur moyen). Donc exemple pour R1 : 9 + 4.5 = 13.5kms. Je propose d'effectuer une proportion entre ce kilométrage pondéré par rapport au volume global, qui fait donc 53kms équivalents (33+20)... d'où les temps intermédiaires suivants, en reprenant les 3 niveaux de coureurs (par code couleur) précisés avant :

- R1) km 9/450mD+ (équiv.13.5kms soit 25%) : **1h14'** – **1h25'** – **1h36'**
- R2) km 14/900mD+ (équiv.23kms soit 43%) : **2h07'** – **2h27'** – **2h45'**
- R3) km 21/1300mD+ (équiv.34kms soit 64%) : **3h09'** – **3h38'** – **4h06'**

- R4) km 26/2000mD+ (équiv.46kms soit 87%): 4h17' – 4h57' – 5h35'
- arrivée km33/2020mD+ (équiv.53kms – 100%) : 4h55' – 5h40' – 6h25'

### 7 – Temps partiels/Autonomie en eau :

Suivant les temps estimés précédemment, il en résulte les différentiels pour atteindre chaque point de ravitaillement suivant :

- R1 : 1h14' – 1h25' – 1h36'
- R2 : 53' – 1h02' – 1h09'
- R3 : 1h02' – 1h11' – 1h21'
- R4 : 1h08' – 1h19' – 1h29'
- arrivée : 38' – 43' – 50'

Soit autonomie jusqu'à 1h30 = 0.75l mini.

Si ça vous rassure, vous pouvez préparer une impression du profil en long du parcours, en précisant la localisation des ravitaillements et votre estimation de temps partiels entre ces ravitaillements, pour que vous sachiez la quantité d'eau que devez prendre au mini. Vous pouvez attacher ce mémo réduit à l'extérieur de votre portage pour le consulter facilement.

Il s'agit de calculs théoriques à considérer à titre indicatif. Car ces estimations ne tiennent pas compte notamment de :

- votre efficacité en descente,
- aptitudes en altitude,
- variation d'allure tout le long du parcours, notamment par la fatigue qui réduit l'allure en fin de course...

### 8 - Préparation physique :

- **particularité dénivelé** : effectuer régulièrement des parcours avec fort ratio de dénivelé, pour s'habituer à marcher efficacement dans les montées, et surtout descendre plus aisément (appréhension à repousser, adaptation musculaire, travail des trajectoires et des appuis à anticiper, libération du buste pour soulager le dos, gain en énergie...). Augmenter progressivement le pourcentage de pente pour adapter musculairement et mentalement... Travail sur petite boucle concentrée (type circuit trial), ou en aller-retour sur grande côte (Stivell, St Jean, Moros, Stangala...). Travailler les postures :
  - o En montée continue avec forte pente : marche forcée avec plus grand pas, balancement des bras tendus pour balancier, buste légèrement vers l'avant, ne pas appuyer les mains sur les cuisses ;
  - o En descente : relâchement des bras et du buste, buste ni trop avancé (fatigue les lombaires...) ni trop en retrait (risque de chute).

- **particularité temps d'effort** : effectuer chaque semaine une sortie plus longue en augmentant progressivement la durée. Cette durée ne devra pas dépasser la moitié du temps objectif en course (ex 2.5 à 3h max pour course de 6h). Possibilité de panacher avec des enchainements vélo+cap (matin + après-midi au début, puis dans même demi-journée) qui permet de faire plus long avec moins de traumatismes (ex 2h vélo+1h cap équivaut à 2.5h de cap),
  
- autres éléments de préparation :
  - renforts musculaires : gainage notamment pour les descentes,
  - vélo : bon complément foncier et renforcement quadriceps (même sans enchainements)
  - marche/randonnée rapide sur circuit varié et vallonné, ou profiter de vacances en montagne avec sac à dos.
  - préparation des pieds : la durée et le travail en toute pente et dévers, créent des frottements qui peuvent générer des ampoules. Couper les ongles, poncer les surépaisseurs de corne régulièrement, hydrater avec crème type NOK (Akiléine), chaque jour pendant les 3 semaines avant course. Le jour, enduire de NOK à refus (voire la chaussette).