

La préparation physique avant un trek



1 - La base

Il est crucial pour un grimpeur d'adopter un programme d'entraînement rigoureux pour atteindre une condition physique optimale. Peu importe la montagne que vous prévoyez d'escalader, il est indispensable de bâtir une base solide sur laquelle vous pourrez compter tout au long de l'ascension. Cela implique de revoir et d'améliorer votre capacité à réaliser des exercices de répétition avec des charges, à marcher avec un sac à dos, et à vous engager dans des activités physiques soutenues et prolongées.

Un bon exemple de préparation pourrait inclure, selon votre niveau, une course de plus de 30 minutes avec un rythme inférieur à 6 minutes 30 secondes par kilomètre, une sortie à vélo de plus d'une heure à une vitesse supérieure à 20 km/h, ou encore une nage continue de 1 kilomètre sans interruption. Ces activités doivent être intégrées régulièrement à votre routine pour développer l'endurance nécessaire.

L'accent doit particulièrement être mis sur le renforcement du cœur, le muscle le plus important à entraîner dans le cadre de la préparation physique pour la montagne. Le cardio-training doit occuper une place centrale dans votre programme d'entraînement, avec une attention particulière portée aux exercices fractionnés, qui permettent d'améliorer non seulement l'endurance cardiovasculaire, mais aussi la capacité de l'organisme à gérer l'acide lactique. Cela contribuera également au développement des muscles des jambes, essentiels pour les ascensions longues et difficiles.

Petit conseil : il est recommandé d'éviter les sports de contact ou à risque élevé de blessures, tels que le football, le hockey ou le badminton. Ces activités peuvent entraîner des accidents qui compromettraient votre préparation. Il est conseillé de suspendre ces sports au moins six mois avant le départ pour minimiser les risques et maximiser vos chances de succès en montagne.

N'oubliez pas que la préparation mentale est tout aussi importante que la préparation physique. Adopter une routine régulière et progressive, en restant à l'écoute de votre corps, vous aidera à aborder l'ascension avec confiance et sérénité.

L'entraînement cardio-vasculaire

1- Intégrez au moins trois séances de cardio par semaine, en variant l'intensité entre faible et modérée. Par exemple, vous pourriez courir deux fois 30 minutes, compléter une sortie de 60 minutes à vélo, ou encore faire une randonnée en montagne. Si vous avez accès à une colline ou à un monticule de ski près de chez vous, grimper cet obstacle ou même monter un escalier peut également être une bonne option.

2- Augmentez progressivement votre volume d'entraînement chaque semaine, en veillant à ne jamais dépasser une augmentation de 10 % par rapport à la semaine précédente. Par exemple, si vous avez cumulé 120 minutes d'exercice la semaine dernière, cette semaine, vous pourriez viser entre 120 et 132 minutes au total. Cela pourrait se traduire par deux séances de course de 35 minutes chacune, combinées à une sortie à vélo de 60 minutes.

3- Incorporez 1 à 3 séances d'intervalles par semaine dans votre programme d'entraînement, en veillant à espacer ces séances d'une journée de repos pour permettre une récupération optimale. Les intervalles consistent en des efforts courts mais intenses, suivis de périodes de récupération. Ces séances sont particulièrement efficaces pour améliorer votre endurance cardiovasculaire et votre résistance à l'effort.

Remarque : Les intervalles sont des sessions d'effort intense et de courte durée, suivies d'une phase de récupération. Elles doivent être effectuées avec précaution pour éviter la surcharge et permettre au corps de s'adapter progressivement.

Exemple d'intervalles

À intégrer dans votre entraînement de course à pied après 15 minutes de course régulière :

- Sur un faux plat montant, sprintez pendant 30 secondes à une intensité élevée.
- Récupérez ensuite en marchant ou en joggant à faible intensité pendant 45 secondes à 1 minute.
- Répétez cet intervalle entre 4 et 10 fois, en fonction de votre niveau. Vous pouvez commencer avec 4 répétitions et ajouter un intervalle supplémentaire chaque semaine pour progresser.
- Terminez par 5 à 10 minutes de marche lente ou de jogging léger pour détendre vos muscles et ramener votre rythme cardiaque à un niveau normal.

Vous pouvez également intégrer ces intervalles lors d'une courte randonnée :

- Choisissez un point situé à 50 à 100 mètres devant vous et courez jusqu'à ce point aussi rapidement que possible.
- Continuez à marcher pour récupérer avant de reprendre votre rythme de marche normal.

Le conditionnement musculaire

Il est recommandé d'intégrer également des séances de renforcement musculaire à une fréquence d'au moins deux fois par semaine, en diversifiant les exercices. Assurez-vous de prévoir des jours de repos entre les sessions pour permettre une récupération adéquate, ce qui est généralement suffisant pour établir une base solide.

Exemple d'entraînement

Réalisez 2 à 3 séries de 12 à 15 répétitions pour chaque exercice recommandé ci-dessous :

1- Squats : Renforcez vos quadriceps, ischio-jambiers et fessiers en effectuant des squats. Assurez-vous de garder le dos droit et de bien engager vos abdominaux.

2- Fentes avant : Travaillant principalement les jambes et les fessiers, les fentes avant améliorent également votre équilibre. Alternez les jambes à chaque répétition.

3- Step-ups sur un banc : Montez sur un banc ou une marche d'escalier, un pied à la fois, pour cibler les quadriceps, les mollets et les fessiers.

4- Step-downs sur un banc : Redescendez lentement du banc en contrôlant la descente pour travailler les muscles stabilisateurs et les mollets.

5- Planche frontale (30 à 60 secondes) : Maintenez une position de planche pour renforcer vos abdominaux, votre dos et vos épaules. Concentrez-vous sur le maintien d'une ligne droite de la tête aux talons.

6- Planche latérale (30 secondes de chaque côté) : Allongez-vous sur le côté et soulevez votre corps pour travailler les obliques, les abdominaux et les muscles stabilisateurs du tronc.

7- Superman : Allongé sur le ventre, soulevez simultanément les bras et les jambes pour renforcer le bas du dos, les fessiers et les muscles des épaules.

Conseil : Assurez-vous de respecter une bonne technique pour chaque exercice, et ajustez les répétitions ou les séries en fonction de votre niveau de forme physique. Cet entraînement est conçu pour améliorer la force, l'endurance musculaire, et la stabilité, en vous aidant à construire une base solide pour d'autres activités physiques.

2 - L'entraînement spécifique

L'entraînement spécifique consiste à adapter votre programme aux exigences de votre activité en ciblant les muscles, mouvements, et systèmes énergétiques essentiels. Pour un randonneur, cela signifie renforcer l'endurance musculaire des jambes, du dos, et des épaules, ainsi que la capacité cardiovasculaire. Cet entraînement maximise les résultats en vous préparant efficacement aux défis physiques.

Pour améliorer **l'endurance**, augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos courses à pied ou randonnées sur 5 à 6 mois. Les entraînements par intervalles sont également très efficaces, notamment pour les expéditions en montagne. Ils simulent les variations d'effort en augmentant la fréquence cardiaque à 90 % de son maximum (220 moins votre âge) pendant 2 à 3 minutes, suivis d'une récupération à 60 %. Ce cycle peut être répété environ 5 fois par séance. Utilisez également des appareils comme le vélo stationnaire ou le grimpeur pour varier les efforts.

Il est crucial de vous entraîner avec le matériel que vous utiliserez lors de l'expédition. Commencez par ajouter 5 livres à votre sac à dos et augmentez progressivement jusqu'à 20 livres. Monter des côtes reste la meilleure préparation.

Pour la **force physique**, intégrez au moins deux séances hebdomadaires de musculation, en alternant les groupes musculaires pour une bonne récupération. En phase de base, privilégiez des séries longues avec des charges légères pour développer l'endurance musculaire. Progressivement, passez à des séries de 8 à 10 répétitions avec des charges plus lourdes, ou intégrez des « power sets »—enchaînements de deux exercices sans repos—pour maximiser l'effort et l'intensité. Cette approche renforce la puissance, la stabilité, et la résistance musculaire, essentielles pour affronter des terrains difficiles.

Varié les types d'exercices est essentiel pour réduire le risque de blessures et maintenir votre motivation. En diversifiant vos activités, vous évitez la monotonie et tirez plus de plaisir de votre entraînement. Par exemple, alternez entre la course en sentier, la randonnée en montagne, le vélo et la natation. Vous pourriez également monter et descendre à plusieurs reprises.

En « perturbant » régulièrement votre corps, vous le forcez à s'adapter à de nouveaux défis. Le corps s'habitue rapidement à un certain type d'effort, donc changer d'exercice ou d'intensité vous aide à sortir de votre zone de confort, stimulant ainsi une amélioration continue. Pour vous pousser encore plus, vous pouvez augmenter la fréquence de vos séances, la charge que vous soulevez ou la durée de vos exercices. Ces ajustements réguliers empêchent la stagnation et favorisent des progrès constants dans votre condition physique.

Exemple d'entraînement

Échauffement (10-15 minutes) :

Marche rapide ou jogging léger pour préparer les muscles et augmenter le rythme cardiaque.

Étirements dynamiques des jambes, des hanches et du dos.

Exercices de renforcement musculaire (2 à 3 séries de 12 à 15 répétitions) :

Squats : Renforcez les quadriceps, ischio-jambiers et fessiers.

Fentes avec rotation du tronc : Améliorez la force des jambes et la stabilité du tronc.

Step-ups sur banc : Simulez la montée en terrain accidenté.

Ponts fessiers : Renforcez les muscles des hanches et des fessiers, essentiels pour la montée.

Cardio spécifique (20-30 minutes) :

Montées d'escaliers ou colline : Montez et descendez des escaliers ou une colline en portant un sac à dos légèrement chargé, pour simuler les conditions de randonnée.

Randonnée rapide sur terrain varié : Marchez à un rythme soutenu sur un sentier ou un chemin avec différentes élévations.

Exercices de stabilité et de proprioception :

Planche frontale et latérale (30 à 60 secondes chacune) : Renforcez le tronc et améliorez l'équilibre.

Exercice sur bosu ou planche d'équilibre : Effectuez des squats ou tenez-vous en équilibre pour renforcer les muscles stabilisateurs.

Retour au calme (10 minutes) :

Marche lente pour faire redescendre le rythme cardiaque.

Étirements statiques des jambes, du dos et des épaules.

Conseil : Pratiquez cet entraînement 2 à 3 fois par semaine, en augmentant progressivement la difficulté en fonction de votre niveau de forme. Pour plus de réalisme, portez un sac à dos avec du poids pendant les exercices.

3 - L'entraînement intensif

La phase d'entraînement intensif est cruciale lorsque vous vous préparez pour un long trek. C'est durant cette période que vous poussez votre corps à s'adapter aux conditions exigeantes que vous rencontrerez sur le terrain. Cette phase se situe généralement dans les deux à trois mois précédant le trek et vise à maximiser votre endurance, votre force, et votre capacité à récupérer rapidement.

Endurance cardio-vasculaire : Durant l'entraînement intensif, l'accent est mis sur l'augmentation de la durée et de l'intensité de vos séances d'endurance. Vous devrez progressivement allonger vos courses, randonnées et autres activités cardiovasculaires, tout en augmentant leur intensité. L'objectif est d'habituer votre corps à des efforts prolongés, similaires à ceux que vous rencontrerez pendant le trek. Les entraînements par intervalles jouent un rôle clé ici, en améliorant la capacité de votre cœur à soutenir des efforts variables, comme les montées abruptes et les descentes rapides.

Renforcement musculaire : Le renforcement musculaire devient plus spécifique et plus intense. Vous passerez à des séries avec des charges plus lourdes et à des exercices qui ciblent les principaux groupes musculaires sollicités en trek : les jambes, le dos, les épaules et le tronc. Les power sets, consistant à enchaîner deux exercices sans repos, sont particulièrement efficaces pour augmenter la force et l'endurance musculaire. L'ajout de poids à votre sac à dos lors des randonnées et des montées simule les conditions réelles du trek, renforçant ainsi les muscles stabilisateurs et préparant votre corps à porter une charge sur de longues distances.

Adaptation à l'altitude et au terrain : Si possible, intégrer des séances d'entraînement en altitude ou sur des terrains accidentés vous permettra de vous acclimater aux défis spécifiques du trek. Le corps s'adapte mieux à l'altitude et aux efforts prolongés lorsqu'il est régulièrement exposé à ces conditions pendant la phase d'entraînement intensif.

Récupération active : Bien que cette phase soit intense, la récupération reste essentielle. Des journées de repos actif, comprenant des activités légères comme la natation, le yoga ou de simples étirements, aideront à prévenir les blessures et à maintenir votre corps en état de marche optimal.

Conseils supplémentaires

Hydratation et nutrition : Maintenez une hydratation adéquate et consommez une alimentation équilibrée riche en protéines, glucides complexes, et graisses saines.

Acclimatation : Envisagez de vous entraîner en altitude pour mieux préparer votre corps aux défis spécifiques du trek.

Équipement : Entraînez-vous avec le matériel que vous utiliserez pendant le trek, y compris les chaussures, les vêtements, et le sac à dos.

Préparation à la montagne

Privilégiez l'entraînement en plein air en sortant aussi souvent que possible, car vous passerez plusieurs jours en immersion dans la nature. Dirigez-vous vers le Sud pour explorer des terrains montagneux tels que les Adirondacks dans l'État de New York, les Montagnes Blanches dans le New Hampshire, ou même le Vermont. Au Québec, les régions de Charlevoix et de la Gaspésie sont idéales pour s'entraîner dans un environnement alpin, offrant des paysages similaires à ceux que vous rencontrerez lors de votre trek. Ces destinations vous permettront de développer votre endurance et de vous acclimater aux conditions que vous rencontrerez en altitude.

Intégrez aussi une course hebdomadaire en pleine nature sur des sentiers fortement vallonnés, avec des montées abruptes et des descentes rapides. Cette pratique vous familiarisera avec les variations de rythme inhérentes aux parcours montagneux. Remplacez vos séances de vitesse habituelles par des entraînements en côtes, en effectuant des montées de 50 à 100 mètres sans chronométrage, pour renforcer votre endurance en terrain difficile.

Avant votre sortie en montagne, adoptez une alimentation riche en glucides, semblable à celle recommandée pour les marathons, afin d'optimiser votre énergie pour les efforts prolongés.

Conseil: Lors des descentes, regardez attentivement le sol pour éviter les obstacles tels que les cailloux et les racines, et penchez légèrement le buste en avant pour maintenir l'équilibre. En montée, n'hésitez pas à marcher dans les sections les plus difficiles, surtout sur terrain accidenté. Veillez à pratiquer ces entraînements en hiver comme en été pour vous adapter aux conditions variées.

4 - Le maintien de la forme physique

Trois semaines avant le début de votre trek, la phase de maintien est essentielle pour vous assurer d'être en pleine forme au départ. Ce mois final de préparation vise à consolider votre condition physique tout en réduisant les risques de blessures.

Consolidation de la forme physique : Maintenez votre condition physique en continuant les entraînements aérobies 3 à 4 fois par semaine, d'une durée d'environ une heure par séance, avec un jour de repos entre les séances pour la récupération. Intégrez deux séances hebdomadaires de montée d'escaliers avec un sac léger, et portez vos chaussures de montagne pour vous habituer au matériel.

Prévention des blessures : Focus sur la prévention des blessures avec des exercices de renforcement musculaire axés sur l'endurance. Réalisez ces séances deux fois par semaine, en utilisant des poids réduits de 40 % par rapport à vos charges habituelles, et effectuez autant de répétitions que possible en une minute, visant presque l'épuisement complet à la fin de chaque minute d'exercice.

Préparation logistique : Assurez-vous que votre équipement est en excellent état et bien ajusté. Réalisez des marches longues avec votre sac chargé pour simuler les conditions du trek, en mettant l'accent sur le confort de vos vêtements et matériel.

Affinement de la nutrition : Maintenez une alimentation équilibrée, riche en glucides complexes, et évitez les changements brusques dans votre régime alimentaire.

Préparation mentale : Préparez-vous psychologiquement en visualisant votre trek, en révisant vos objectifs, et en adoptant une attitude positive.

Attention: Les deux semaines précédant votre départ sont souvent les plus stressantes. À ce stade, il est peu probable que des entraînements supplémentaires apportent des améliorations significatives à votre performance en montagne. En revanche, cette période de stress accru augmente le risque de blessures. Il est donc préférable de réduire considérablement, voire d'arrêter complètement, votre entraînement pendant ces deux semaines pour éviter les blessures et vous assurer d'être en pleine forme le jour du départ.

4 - Le grand départ

Félicitations! Vous avez mis tout en œuvre pour être prêt, et votre détermination et votre préparation sont inspirantes. Chaque effort que vous avez fourni vous a rapproché de votre objectif, et vous êtes maintenant prêt à relever ce défi avec confiance et détermination.

Rappelez-vous que votre entraînement vous a préparé à affronter les pentes les plus difficiles et à profiter des moments les plus époustouflants de votre trek. Votre engagement ne profite pas seulement à vous-même, mais aussi aux enfants et aux familles touchés par le cancer pédiatrique.

Soyez fier de votre parcours et restez motivé, car chaque pas que vous ferez sur ce chemin représente une victoire non seulement personnelle, mais aussi un soutien précieux pour ceux qui en ont le plus besoin.

Bon trek et que chaque moment de ce voyage soit aussi gratifiant que vous l'avez imaginé !

