

Et si on s'entraînait comme l'homme des cavernes ?

Inspiré du mode de vie de nos ancêtres et paré de nombreux bienfaits, l'entraînement "paléolithique" est à la mode. Vous pouvez y avoir recours pour varier vos entraînements... et vous faire plaisir.

Les hommes préhistoriques chassaient les gazelles en leur courant après. Sans aller très vite, mais avec une endurance bien supérieure, jusqu'à l'épuisement de l'animal. Bref, ils étaient hyper-performants. Difficile aujourd'hui d'échapper au phénomène paléolithique tant il envahit de nombreux domaines : diététique, remise en forme et naturellement course à pied. Cette tendance à regarder si loin en arrière s'appuie sur le constat que nos ancêtres semblaient plus performants d'un point de vue physique et, surtout, étaient préservés d'un certain nombre de maladies dégénératives liées au mode de vie contemporain. En s'inspirant des habitudes de nos ancêtres préhistoriques, il serait donc possible d'accroître nos performances et de mieux adapter notre organisme à notre activité sportive favorite.

Trois semaines de préhistoire pour progresser à nouveau

Vous pouvez modifier temporairement votre entraînement de manière à bénéficier des nombreux effets positifs d'une préparation "version paléolithique". Ce cycle de trois semaines pourra servir de socle commun avant de commencer une préparation spécifique à une compétition, même s'il ne s'agit pas de trail.

Cette technique d'entraînement vous permettra :

- de devenir plus endurant (développement de vos capacités aérobies) ;**
- d'adapter votre musculature à toutes les situations de course ;**
- de renforcer l'ensemble de vos groupes musculaires (muscles profonds, haut du corps...) ;**
- de développer une foulée plus économique (moindre coût énergétique) ;**

- d'augmenter la rapidité de vos réflexes.

Les trois séances clés du paléolithique

> La longue rando-course

Nos ancêtres ne se déplaçaient pas pour le plaisir de faire du sport. La durée de leurs déplacements était dictée par l'abondance ou non de nourriture. L'intensité était liée à la capture d'une proie ou à l'imminence d'un danger (manger et ne pas être mangé).

Cette longue rando-course aura donc un caractère de promenade très marqué, contrairement à la rando-course classique d'un plan trail (où l'on alterne course et marche active de façon très régulière). Elle consistera en une sortie hebdomadaire de 2 à 3 heures que vous envisagerez comme une simple balade dans la nature. Cette sortie sera réalisée à très faible intensité (65-70 % de FCM au plus), vous pouvez donc la faire en famille et même avec des enfants.

Ponctuez cette sortie de quelques accélérations ludiques (de 10 s à 1 mn au plus) sous forme de petits défis (grimper une butte le plus vite possible, prendre son élan pour franchir un ruisseau...). Après chaque accélération, reprenez votre rythme balade très progressivement.

> La séance "minimaliste"

Le minimalisme découle de ce mouvement "paléolithique". Il s'agit de libérer progressivement et temporairement nos pieds de chaussures de course très techniques qui ne permettent pas de développer toutes les aptitudes de notre foulée. Le port de runnings stables avec un bon amorti diminue nos réflexes (la capacité à ne pas se faire une entorse sur un obstacle imprévu, par exemple) et favorise une pose du pied par le talon. A l'inverse, la course pieds nus induit naturellement une pose du pied par l'avant-pied tout en favorisant le renforcement des muscles profonds de la cheville. Il ne s'agit cependant pas de jeter vos runnings habituelles. Vous les conserverez pour l'ensemble de vos footings. Nous vous proposons simplement ici de compléter une sortie par quelques exercices pieds nus.

Déroulement de la séance :

40 mn de footing en endurance (75-78 % de FCM) avec vos chaussures habituelles. Sur un terrain souple et propre (la pelouse d'un stade par exemple), 5 à 12 mn de footing pieds nus (ou en chaussettes ou chaussures minimalistes).

A compléter par les exercices suivants :

accélérations sur 50 m environ (10 secondes) ;

montées de genoux sur 50 m:

talons-fesses sur 50 m ;

sauts pieds joints sur 20 m (en conservant les jambes le plus tendues possible).

> La sortie PPG en nature

La forêt vous servira de salle de musculation grandeur nature pour faire de la préparation physique générale (il existe même aujourd'hui des cours et stages de paléofitness).

Débutez par 30 mn de footing en endurance (75-78 % de FCM). Puis répétez la série d'exercices suivants :

30 secondes de sauts pieds joints en avant et en arrière au-dessus d'un petit tronc (15 cm de haut maxi) ;

5 tractions suspendu à une branche solide ;

15 secondes de déplacement latéral sur une branche à la seule force des bras ;

10 sauts à cloche-pied à droite puis 10 à gauche (genoux légèrement fléchis) sur sol meuble ;

3 accélérations progressives de 10 secondes en légère montée.

Terminer par 10 mn de footing.

Votre plan "paléolithique" en 3 semaines

Semaine 1

Mardi

Sortie minimaliste :

40 mn en endurance (75-78 % de FCM)

+ 5 mn en endurance pieds nus

+ 2 répétitions de chaque exercice (voir plus haut)

Jeudi

Sortie PPG :

30 mn de footing en endurance (75-78 % de FCM)

+ 2 séries des exercices de renforcement (voir plus haut)

Dimanche

Sortie longue rando-course de 2 h.

Semaine 2

Mardi

Sortie minimaliste :

40 mn en endurance (75-78 % de FCM)

+ 10 mn en endurance pieds nus

+ 3 répétitions de chaque exercice

Jeudi

Sortie PPG :

30 mn en endurance (75-78 % de FCM)

+ 3 séries des exercices de renforcement

Dimanche

Sortie longue rando-course de 2 h 30.

Semaine 3

Mardi

Sortie minimaliste :

40 mn en endurance (75-78 % de FCM)

+ 12 mn en endurance pieds nus

+ 4 répétitions de chaque exercice

Jeudi

Sortie PPG :

30 mn en endurance (75-78 % de FCM)

+ 4 séries des exercices de renforcement

Dimanche

Sortie longue rando-course jusqu'à 3 h.