

L'école de Trail Alés ATAC voit le jour en cette fin du mois d'août !!

C'est avec un réel plaisir que nous vous présentons l'Ecole de Trail Alés ATAC. L'idée avait déjà germé depuis quelques mois puis sous l'impulsion de quelques passionnés de Trail et de course en nature, elle voit enfin le jour. Le but sera d'encadrer un groupe d'adulte dans la pratique du trail, d'aborder les méthodes d'entraînements, les exercices spécifiques afin d'éviter les blessures, la nutrition pendant l'effort et la compétition pour certains.

Voici dans un premier lieu vos intervenants et les rôles de chacun.

Laurent : il chapote l'équipe trail pour l'élaboration des plans d'entraînements et valide les séances.

Joanna : elle animera quelques séances sur la préparation spécifique du trail. Kiné de profession et spécialiste du trail elle pourra proposer des plans de reprises de course à pied après une blessure ou tout autre problème physique.

Joël : il sera l'animateur et l'interlocuteur du groupe. Il encadre les séances spécifiques trail (avec joanna selon disponibilité) en nature, gère le planning, envoie les plans d'entraînements et répond à vos questions.

Manu : il s'occupera de proposer des sorties les dimanches entre autres. Il sera également présent sur beaucoup de compétition dans la région. L'aide d'autres trailers et traileuses seront les bienvenus. (certains noms seront communiqués plus tard pour ceux qui nous ont déjà proposé leurs aides)

Concernant l'organisation et la planification des plans d'entraînements nous allons procéder de la façon suivante :

Après le test de VMA, un plan d'entraînement pour trail court (jusqu'à 20 km) sera mis en place.

Il faudra en faire la demande en remplissant le formulaire sur le site du club. Il sera aussi demandé de donner vos compétitions afin d'adapter le plan en fonction.

Pour avoir un démarrage de l'entraînement physique le planning des 2 premiers mois se fera ainsi : il s'agit d'une trame, les détails seront données au fur et à mesure sur la page Facebook "Ecole de Trail Alés ATAC"

Au mois de Septembre :

La préparation sera générale avec des séances de PPG (préparation physique générale) et 2 séances de VMA (vitesse maximale aérobie) le vendredi. La dernière semaine sera consacrée au test de VMA afin de déterminer celle-ci pour chacun.

Les dimanches, outres les compétitions de certains, il sera proposé une sortie trail dans le secteur d'Anduze en guise de reconnaissance du Trail des Dolmens et du Trail de Lacan.

Toujours le dimanche, il sera également proposé un entraînement de renforcement musculaire au Mont Coton à Bagnols sur Ceze. Le départ se fera à 8h00 du magasin Instant Running.

Buts et objectifs :

L'objectif principal est de préparer le corps aux contraintes spécifiques du trail.

Cette discipline est traumatisante et afin de réduire au maximum le risque de blessures il est proposé ce bloc de renforcement musculaire. Par l'intermédiaire des séances de PPG du lundi et mercredi ou celles du dimanche au Mont Coton (travail sur escalier à différentes fréquences), un travail dynamique sera mis en place.

Enfin la connaissance de la VMA de chacun va permettre de déterminer les différentes intensités de travail pour la suite du plan.

Joel & Joanna

