

PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL DE L'HAUTIL 2026



Durée de 9 semaines
Compatible 13-18km
3 à 5 séances

ZONES
D'INTENSITÉ

A1-Récup
50-60% Vma
Tranquille 1-2

A2-EF
60-70% Vma
Confortable 2-3

A3-SV1
70-75% Vma
Modérée 3-4

A4-Tempo
75-85% Vma
Soutenue 5-6

A5-SV2
85-90% Vma
Intense 6-7

A6-Vma
90-105% Vma
Rapide 8-9(10)



Du 13 avril au 14 juin



Estimation Vma 16km/h



Progression sur 9 semaines

SEMAINE 8 Du 1er juin au 7 juin 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 4h55'

1 Footing - Renfo

➤ 40'
Récupération
60% Vma
➤ + 10'
gainage/renfo

Allure Tranquille

00:50

2 SV2/RM

Echauffement 25'
+ 2x(4 à 5x500m 90%
vma r=100m trot +
chaise 30")
R=2'30"
+ Ra

01:05

3 Footing

➤ 50'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable

00:50

4 Tempo

Footing 25'
+ acc. 8'/6'/4'/2'
r=2' trot
Tempo Léger à
Soutenu
(75 à 85% vma)

+ footing 9'

01:00

5 Sortie Longue

➤ 1h00' à 1h15'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable

01:10



Organisation des Séances

- 3 séances/semaine = 1 2 5
- 4 séances par semaine = 1 2 4 5
- 5 Séances par semaine = 1 2 3 4 5



Les Circuits Trail AA
Retrouvez les parcours de l'Hautil
en un clic sur le logo

SEMAINE 9 Du 8 juin au 14 juin 2026

Préparation : Relâchement

Compétition

1 Footing

➤ 40'
Récupération
60% Vma

Allure Tranquille

00:40

2 Vma Soutien

Echauffement 25'
+ 6 à 8 x 300m
90% vma r=100m trot
(ou 1'/1' en nature)
+ Ra

00:50

3 Footing EF

➤ 45'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable

00:45

4 Footing LD/MJB

Footing 20'
✓ + acc. 5x20"/40"
au train
+ footing 5'

00:30



En Pratique Trail

- ❖ Difficile de suivre un % de Vma,
- ❖ On est plus sur du ressenti d'intensité
- ❖ Le RPE et la FC cible sont intéressants
- ❖ Adapter l'allure à votre forme+profil terrain
- ❖ Attentif au ravito (hydratation alimentation)

Conseils de Coach

- Je suis régulier et progressif dans ma pratique
- Séance dure = récup active ou repos à J+1-2
- J'écoute mon corps et j'ajuste si nécessaire
- Je respecte les allures sans faire de surenchère
- La Vma sert à contrôler mon rythme sur le plat
- Mode «sensation», je lâche un peu mon gps



Formule de Karvonen

FC Cible = FCR x % Intensité + FC Repos

- ✓ FCR (Fréquence Cardiaque de Réserve) = FC max – FC Repos
- ✓ FC max = Fréquence cardiaque maximale
- ✓ FC repos = Fréquence cardiaque au repos
- ✓ Intensité = % de l'effort souhaité
- ✓ Exemple : FCR = Fc max 163 – Fc repos 40 = 123
- ✓ FCR x intensité effort = 123 x 70%

FC Cible = 86,1 + 40 = 126 pulsations

RPE Le Ressenti d'Effort

Borg CR10	Appellation Officielle
0	Rien du tout
0,5	Très très faible
1	Très faible
2	Faible
3	Modéré
4	—
5	Fort
6	—
7	Très fort
8	—
9	—
10	Extrêmement fort (max)

— Pas de libellés, **entre 2 sensations**
 • 4 = entre modéré (3) et fort (5)
 • 6 = entre fort (5) et très fort (7)
 • 8-9 = entre T.fort (7) et max (10)

TRAIL DE L'HAUTIL
2026

Dim. 14 JUIN

Renseignements et inscriptions : www.gilcoaching.com

9h00 TRAIL 13 KM
9h15 TRAIL 18 KM

CHEMIN DE LA CROIX SAINT-MARC



Les Circuits Trail AA
Retrouvez les parcours de l'Hautil en un clic sur le logo

1 POSITION

- ✓ Légère inclinaison du buste vers l'avant
- ✓ Regard loin devant (3 à 5 mètres)
- ✓ Pieds sous le centre de gravité

2 APPUIS

- ✓ Petites foulées rapides
- ✓ Appuis dynamiques et précis
- ✓ Pose sur l'avant du pied

3 EQUILIBRE

- ✓ Bras écartés pour l'équilibre
- ✓ Restez relâché et gainé
- ✓ Les bras servent de stabilisateurs

4 TERRAIN TECHNIQUE

- ✓ Regardez loin pour anticiper
- ✓ Choisissez des appuis courts et stables
- ✓ Adaptez la trajectoire pour + de maîtrise

LA BONNE ATTITUDE

- Regardez loin
- Petites foulées
- Buste vers l'avant
- Pieds sous le corps
- Appuis sur l'avant du pied
- Bras actifs pour l'équilibre
- Restez relâché

A EVITER

- Regardez ses pieds
- Buste en arrière
- Jambes tendues
- Grands pas et freinage
- Pose du pied sur le talon
- Bras tendus et inactifs
- Être crispé

A retenir pour l'entraînement

- Développer l'agilité et l'équilibre (proprioception)
- Renforcement musculaire en excentrique (quadriceps)
- Faire des sorties avec du dénivelé négatif
- Répétitions de descentes en se focalisant sur :
 - Regard loin devant, chercher la bonne trajectoire avec appuis précis
 - Relâchement, se servir des bras pour trouver le bon équilibre