

# Le B.A – B.A du Trekking

L'idée est de faire un document de préparation au trekking pour progresser rapidement et estimer sa forme physique dans le travail d'endurance. Le trekking n'est pas un sport compétitif, l'intérêt est la gestion de l'effort, et les compétences d'autonomie en milieu naturel lié au survivalisme.

## Progression par niveau

Il y a un système de progression généralement admis entre sportif, c'est la dépense énergétique, et donc les watts nécessaire à l'effort. Il y a trois catégories principales :

- Amateur : 2000 Kcal
- Sportif : 4000 Kcal
- Pro : 6000 Kcal

Ce qui donne comme tableau de dépense énergétique (avec sac) :

1h	2h	3h	4h	5h	6h
5km	10km	15km	20km	25km	30km
504 Kcal	1008 Kcal	1512 Kcal	2016 Kcal	2520 Kcal	3024 Kcal

7h	8h	9h	10h	11h	12h
35km	40km	45km	50km	55km	60km
3528 Kcal	4032 Kcal	4536 Kcal	5040 Kcal	5544 Kcal	6048 Kcal

Une estimation correcte du niveau à atteindre est **7h – 35km de Trekking** en pic de forme pour un sportif et trekkeur. Notez que pour vos calculs le MET de la rando avec sac est de 7,5. Le temps au kilomètre pour un bon trekkeur est de 13min pour 4,5km/h.

Le kilométrage visée annuel pour un trekkeur a également trois niveaux :

- Amateur : 1000-3000 km
- Sportif : 3000-5000 km
- Pro : 5000-7000 km

## Forme physique

Le trek vous devez travailler **l'affûtage physique**, et devez garder un IMC (Indice de masse corporel) de 18 à 20. C'est-à-dire qu'il y a des temps de récupération pour faire des réserves en fonction de l'effort et de la période saisonnière. On fait un break en hiver en réduisant l'entraînement, surtout qu'il pleut généralement et les journées sont courtes.

## À faire pendant l'affûtage

- Bien dormir
- Manger équilibré, éviter les nouveautés
- Refaire les niveaux de glycogène (féculents)
- Boire suffisamment
- Rester actif mais léger (marche douce, étirements)
- Visualiser l'effort / méditation / PNL

## Programme d'entraînement annuel

Un trekkeur doit donc visée environ 3000km par an, avec un pic de forme de 400km/mois et environ 30-35km par jour. On va donc définir un planning pour atteindre ces objectifs :

- 3 sorties par semaine de rando (lundi, mercredi, vendredi)
- 3 temps de fitness (mardi, jeudi, samedi) sauf 1 en hiver seulement (le jeudi)
- 1 jour de récup (dimanche)

MOIS	KM/MOIS	KM/SORTIE	DISTANCE TOTAL (km)	LESTAGE (kgs)
Janvier	100	8	100	3
Février	130	11	230	5
Mars	180	15	410	7
Avril	250	21	660	10
Mai	300	25	960	12
Juin	350	29	1310	12
Juillet	400	34	1710	12
Aout	400	34	2110	12
Septembre	300	25	2410	12
Octobre	250	21	2660	10
Novembre	200	17	2860	7
Décembre	140	12	3000	5

Décembre, janvier, février est la **récup hivernale**.

## Diététique

Le trekkeur est discipliné et suit un régime diététique adaptée tout au long de l'année pour faire ces réserves de glycogène. Il ne boit pas d'alcool, réduit la caféine, et ne fume pas la cigarette. La vapote est autorisé tant que c'est limité et raisonnable, pas d'impact sur la forme physique.

Nutriments	Rôle en trek	Source légère & adaptée
<b>Glucides (50–60%)</b>	Énergie rapide et prioritaire	Flocons, semoule, pain, fruits secs, barres
<b>Lipides (30–35%)</b>	Énergie longue durée (densité)	Noix, graines, huile, purée d'oléagineux
<b>Protéines (10–15%)</b>	Récupération musculaire	Légumineuses, poissons en conserve, protéines végétales déshydratées, œufs durs

**Régime adaptée :**

### Type Aliments

**Petit déj** Flocons, raisins secs, purée d'amande, café lyophilisé

**Lunch** Galettes maïs, sardines, fromage sec (comté), barres

**Dîner** Pâtes instant, soupe déshydratée, lentilles corail, épices

**Snacks** Amandes, figues sèches, chocolat noir, pâte de datte

**Boisson** Eau, électrolytes, thé, tisanes

**NOTA : Optimiser le poids :** 500–800 g de nourriture / jour si bien choisie. Pour 2500KCal d'effort 500gr suffit. Monter à 800gr pour 4000Kcal. Pesez votre nourriture dans vos repas, prenez l'habitude. Préférez le régime végétarien pour le trekkeur, évitez à tout prix la charcuterie.

## Fitness

Un renforcement musculaire est nécessaire tout au long de l'année, ainsi que des travaux d'étirement pour garder en mobilité et souplesse pour éviter les blessures. Vous pouvez faire chez vous essentiellement l'entraînement sauf si vous ajoutez :

- Rameur - 30min
- Tapis (footing) – 20 à 45min
- Vélo – 30 à 1h

Que vous devez trouver alors une salle généralement. Pour renforcer l'endurance. En particulier en période hivernale.

## Type d'exercices :

### CARDIO

- Corde à sauté 5-15min
- 10 Burpees
- 10 Jumping Jacks

### FITNESS

- 20 squats
- 30 Abdos
- 20 High Knees x2
- 20 Leg lift
- 15 Lever de mollet, pointe des pieds
- 30 Dips triceps
- 1 min Planche
- 1 min Chaise sur le mur

### A ajouter en complément :

- 15 Pompes
- 30s cercle de bras
- 10 soulever d'alter 2kgs
- 10 traction (si barre dispo)

REPETITION : 3-5 fois

## **Etirement**

1. Mobilité articulaire (rotation : cheville, poignets, cou, bassin, inclinaison du buste)
2. Extension du buste
3. Posture de l'enfant
4. Dos creux, dos rond
5. Etirement des fessiers
6. Aducteurs, position du lotus
7. Quadriceps
8. Etirement du POAS
9. Etirement des ischio jambiers
10. Etirement des mollets