

Dernier facteur de performance en ultra-trail : le putain de Jour – J !!!

Table des matières

| | | |
|-------|--|---|
| 1 | Optimisation de la performance le jour J..... | 1 |
| 1.1 | Le matériel..... | 1 |
| 1.2 | La nutrition et l'hydratation | 3 |
| 1.2.1 | Hydratation..... | 4 |
| 1.2.2 | Nutrition | 4 |
| 1.3 | La préparation mentale et la gestion du jour J | 6 |

1 Optimisation de la performance le jour J

La performance sur votre ultra trail est grandement conditionnée par ce que vous aurez mis en place durant les semaines, les mois voire les années précédant la compétition.

Néanmoins, la performance « *réelle* » ne se concrétise que le jour J. J'aime bien dire : « Sur une ligne de départ, tu sais que tu es fort et le jour de la course, tu le montres à autrui ! ». Il est probable que les plus sages d'entre nous se détournent de la compétition pour ces raisons.

Revenons à nos moutons et évitons de nous faire manger par le loup de l'ultra. Contrairement à des courses courtes, l'ultra comporte de nombreux facteurs de performance et je dirais même de nombreux facteurs de forte contre-performance !

La plus grande contre-performance reste l'abandon et clairement, les risques d'abandon sont majorés sur un ultra par rapport à une course nature de 10 km.

L'amélioration de la performance est un travail quotidien mais l'approche d'une grande échéance est une bonne occasion de lister nos points forts, nos points faibles et de créer une véritable route vers la performance le jour J.

Il existe de multiples manières de se préparer à l'évènement et je vais essayer de les détailler pour vous donner quelques idées.

1.1 Le matériel

Si certains aspects sont difficiles à maîtriser, il est assez évident que le plus simple à gérer reste les aspects matériels de votre pratique.

Vous le savez mais on ne s'équipe pas de matériel nouveau le jour J ! Sauf cas de force majeure : « *J'ai oublié mes bâtons pour l'UTMB, j'emprunte ceux d'un ami qui a fini l'OCC la veille* ».

Dans cette optique, je vous invite à être prévoyant sur le matériel le plus critique notamment les chaussures en possédant plusieurs paires « rodées » et prêtes à l'usage.

Ce conseil n'est pas pour vous pousser à l'achat puisque chaque paire achetée sera ainsi usée comme il se doit et finir rincée plus tard !

Le mot du Duc : Ce n'est pas le sujet mais dans l'optique de conserver plus longtemps une paire de chaussure, il est admis qu'il faut en utiliser plusieurs dans la semaine. A kilomètre égal, les chaussures utilisées un entraînement sur deux, ou même un entraînement sur trois, seront moins usées que la même paire utilisée quotidiennement.

Les séances longues, les « *week-end chocs* » et les courses préparatoires doivent vous servir de test grandeur nature pour votre matériel.

Tester son matériel consiste à utiliser les divers équipements en situation réelle mais aussi à utiliser votre matériel en configuration course. J'entends par là qu'il est intéressant de tester son sac « à vide » mais qu'il est préférable de le tester aussi avec l'ensemble du matériel obligatoire, ainsi que le ravitaillement nécessaire.

Dans la mesure du possible, je vous invite à multiplier les scénarios « météo » pour vous familiariser avec des situations plus inconfortables.

Exemple : essayer d'enfiler sa veste sur le sommet d'un col avec un fort vent, ça forge une expérience qui vous conduira à anticiper sur la course majeure le cas échéant.

Le mot du Duc : Quel excellent exemple qu'utilise Nicolas Martin ! En 2021, alors dans le Col de la Seigne, sur l'UTMB, avec Diego Pazos, Grégoire Curmer et Ludovic Pommeret, j'enfile ma veste au sommet car c'est là qu'il fait froid.

Manque de chance, une forte rafale de vent l'emporte dans la nuit noire... 3' à la chercher hors sentier à la frontale...

Diego Pazos et Ludovic Pommeret, en bons connaisseurs, l'ont enfilée à mi-chemin du col. C'était ma 3^{ème} expérience sur l'UTMB.

Lors de ces tests, vous devez être minutieux et noter tous les petits désagréments. En effet, la petite gêne, que ce soit un sac, un vêtement, une chaussure, sur quelques heures peut devenir insupportable après une nuit dehors sur un ultra.

Au cours de vos sorties longues, il faut vous entraîner à sortir le matériel nécessaire au cours de votre ultra et principalement votre veste.

Trouver une solution pour la sortir et la ranger facilement car vous devrez le faire probablement plusieurs fois le jour J !

Le mot du Duc : Pour continuer avec l'UTMB, qui est un théâtre à ciel ouvert des abandons de nos coureurs de haut niveau, très souvent, chez ces monstres physiques, l'utilisation du matériel pêche.

Un sponsor qui vous dote juste avant la course, une nouvelle collection à porter, les raisons peuvent être multiples mais quelques athlètes ont parfois l'air de « découvrir » le matériel qu'ils emportent.

L'utilisation de la veste est le meilleur exemple. Pour ne pas perdre quelques secondes à sortir, ranger, puis ressortir la veste, afin de s'affranchir des conditions météorologique d'un sommet de col à 2500m puis d'un passage en vallée à 1500m, des athlètes au potentiel physique extrêmement élevé préfèrent ne pas sortir la veste et donc s'exposer au froid (*troubles digestifs, jambes « coupées », baisse d'énergie...*) ou alors, une fois la veste installée, ils ne la quittent plus ! (*Transpiration excessive, perte hydrique accrue, perte en sodium...*)

Ranger vos bâtons sans perte de temps, de manière simple et économe. Il faut développer des routines pour être le plus économe le jour J, ce sera déjà assez difficile sans s'ajouter des contraintes évitables.

Également bien choisir le système de portage des bâtons, un carquois, une ceinture, des sacs permettant de porter les bâtons devant de manière horizontal, verticale... Et testez votre transport des bâtons avec un sac chargé, pas vide durant 1h.

1.2 La nutrition et l'hydratation

Lorsque j'ai débuté dans le milieu du trail, la connaissance n'était pas forcément aussi accessible qu'aujourd'hui et les magazines spécialisés étaient une source d'informations importantes. Je me rappelle avoir lu une phrase de Karine Herry qui m'est restée : « *Tant qu'on arrive à manger, on avance et tant qu'on avance, on gagne !* ». Je ne me souviens plus s'il s'agit des mots exacts mais j'ai retenu l'importance capitale de la nutrition dans les épreuves d'endurance.

Ce pôle « *hydratation/nutrition* » est fondamental et pour vous en convaincre, il suffit de regarder les causes principales d'abandon et voir que les troubles gastriques sont l'une des principales causes : 19% sur l'UTMB 2019 notamment. Comme pour le matériel, on évite au maximum les tests le jour J, donc les achats impulsifs sur les salons de veille de course sont à oublier voire proscrire.

Une nutrition optimale est certes influencée par vos comportements du jour J, un départ rapide, un départ lent, une accélération au milieu de la course... Mais elle se prépare en amont notamment pour la barrière intestinale qui est mise à l'épreuve pour les sports d'endurance.

Il faut donc ne pas négliger les troubles gastriques sur les épreuves préparatoires et ajuster vos apports sur la course mais aussi modifier vos comportements quotidiens si nécessaire.

Le mot du Duc : Nicolas appuie là où ça fait mal, sans crier gare : l'alimentation au quotidien ! Souvent le coureur se comporte de manière hasardeuse toute l'année puis va se pencher sur sa compétition avec une rigueur et une précision incroyable, presque dénuée de sens tellement c'est exagéré.

Alors que son microbiote aura été malmené durant un, deux ou trois ans, alors que des carences se seront installées tout au long de l'année l'empêchant, le jour J, de s'alimenter autant que ces petits copains.

C'est pour cela que sans être extrémiste chaque jour que Dieu fait, il est pertinent d'être plutôt « propre » toute l'année pour enfoncer le clou le jour J, plutôt que de tenter un « hold-up ».

Pour ajuster vos choix, c'est un travail quasi quotidien qui nécessite des tests pour tirer des tendances et faire des choix dans les modifications nécessaires.

1.2.1 Hydratation

Commençons par l'hydratation. Elle n'est jamais très simple à anticiper car elle est fortement influencée par les conditions climatiques. L'organisme est bien fait et il semble que nous pouvons nous fier à notre sensation de soif pour nous hydrater.

Le mot du Duc : Plusieurs fois je me suis rendu compte qu'avec l'adrénaline, la sensation de soif était biaisée sur les débuts de course et créait souvent un déficit pour la suite. Un bon compromis pourrait être de se fixer un minimum « quoi qu'il arrive ». Très grossièrement : « *je bois au moins une flasque toutes les heures.* »

Néanmoins, la spécificité de nos sports est la semi autonomie et donc, il est obligatoire d'anticiper à minima.

Au cours de vos sorties spécifiques, vous pouvez noter sur un carnet votre consommation hydrique en l'associant aux conditions du jour.

Il peut aussi être intéressant de se peser avant et après une sortie pour évaluer grossièrement vos pertes hydriques. Ces données vous permettront d'anticiper au mieux le jour J en fonction des conditions prévues.

En effet, si vous pouvez éviter de trimballer inutilement du poids, c'est toujours une bonne idée. Mais ne tombez pas dans la chasse aux grammes, ce sera toujours pire de subir une déshydratation !

1.2.2 Nutrition

Concernant la nutrition d'effort, c'est un sujet complexe. Je vais essayer de rester simple et apporter les informations qui me semblent essentielles. Vous pourrez toujours consulter les articles de Sébastien Diefenbronn en annexe.

Un effort d'ultra endurance se réalise plutôt à basse intensité, un organisme bien entraîné doit être capable d'apporter une grande partie de l'énergie nécessaire via la bêta oxydation, soit l'utilisation des graisses comme source d'énergie.

Nos ressources énergétiques via ce substrat sont non limitantes dans l'absolu. Toutefois, cette oxydation fonctionne mieux en présence de glucides, il faut donc avoir un apport régulier au cours de votre ultra.

L'une des problématiques d'apports élevés en glucides semble être les troubles gastriques. Il convient donc de trouver votre équilibre entre vos apports permettant l'optimisation de la performance et votre tolérance digestive. A ce titre, je vous invite à prendre du recul sur les modes actuelles avec des apports très élevés chez les sportifs « élites ».

Déjà, le niveau de condition physique n'est pas le même et il est probable que les besoins soient différents. Ensuite, il y a un aspect communication donc il est difficile de vérifier ce qui est vrai de ce qui est un peu romancé pour faire plaisir au partenaire nutrition.

A ce sujet, je vous conseille de maximiser votre flexibilité métabolique et notamment, faire des sorties assez longues avec des apports faibles en glucides, mettre en place des stratégies d'optimisation de la lipolyse comme un protocole de glycogène bas où l'on peut aisément se servir du livre « Ultra Performance » du Docteur Fabrice Kuhn.

Pour tirer des conclusions sur les bonnes pratiques, l'entraînement est intéressant mais je pense surtout que vos courses préparatoires doivent servir de répétitions générales.

Fixer un protocole nutritionnel, par exemple de 45 à 50 grammes de glucides par heure et débriefez vos sensations.

Validez ou non ce protocole pour avancer avec des certitudes en vue du jour J.

Le mot du Duc : Attention, 45gr de glucides ingérés ça peut être le jour et la nuit suivant ce que vous ingérez ! En prenant exemple sur mon partenaire nutrition Baouw, j'ai beaucoup plus de facilité à ingérer des glucides, lors d'un effort soutenu, via des purées de fruits plutôt que via des barres alimentaires. Chacun doit trouver sa manière d'ingérer les glucides.

Les aléas de l'ultra sont nombreux donc il faut les minimiser en optant pour des choix **prudents** et **sûrs**. Nous avons tous des objectifs de performance sinon, nous ne prendrions pas un dossard.

Néanmoins, l'essentiel du peloton n'est pas à quelques minutes près sur ultra. Donc jouez la sécurité. Certains peuvent faire des ultras en mangeant 80 à 90 grammes de glucides par heure mais pour un qui va réussir, des dizaines abandonneront avec ce type de choix.

Conseil pratique : Validation en amont des protocoles hydratation et nutrition en toutes conditions.

A l'approche de l'évènement, vous devez vous pencher sur votre protocole hydratation et nutrition.

Qu'il soit prêt 2-3 semaines avant l'évènement n'est pas choquant, vous serez sereins et pourrez commander, si besoin, les dernières victuailles nécessaires.

Idéalement, une anticipation encore plus grande peut être faite pour adapter vos protocoles aux produits qui seront fournis par l'évènement. Par exemple, pour les adeptes des courses labellisées « by UTMB », nous savons maintenant qui est le sponsor nutrition et si vous tolérez les produits, ça peut être une bonne idée de les utiliser en préparation.

Cette préparation rejoint un autre pôle de la préparation sur le plan mental. Vous commencez à bien visualiser le parcours, surtout en ayant prévu vos ravitaillements en fonction de ce dernier, vous projetez et créez potentiellement des routines mentales.

1.3 La préparation mentale et la gestion du jour J

La préparation mentale est un sujet vaste et nous n'allons pas à la détailler ici. Si vous souhaitez approfondir le sujet, il faut un accompagnement quotidien qui répondra à vos problématiques.

Vous pouvez commencer par mettre un pied dedans, en autodidacte, avec les articles d'Hugo Del Rabal, en annexe.

Toutefois, si toutes les distances nécessitent de la préparation mentale formelle ou informelle, il me semble que l'ultra se caractérise par cette obligation de gérer des sensations très différentes au fil de l'épreuve.

Si vous n'êtes pas capable de résilience, de lâcher prise, d'accepter l'inconfort, il est probable que vous ne serez jamais à l'arrivée d'un ultra trail. A un moment donné, c'est dur.

La préparation mentale est exactement comme l'entraînement physique. Il ne suffit pas de penser à s'entraîner, il faut le faire concrètement. S'entraîner physiquement et mentalement est quasiment indispensable.

Logiquement, une préparation sérieuse pour un ultra va nécessiter d'aller optimiser vos capacités mentales. L'entraînement sur le terrain est donc la première étape de la préparation mentale au quotidien.

Vu que vous êtes sur le point de prendre le départ, j'imagine que vous avez réfléchi à vos **motivations profondes**. Exemple : pourquoi vous êtes venu sur CETTE course ?

Gardez-les en tête et mettez en place, des choses plus concrètes.

De mon point de vue personnel, la préparation mentale joue un rôle quand ça devient compliqué physiquement.

L'idée est donc d'anticiper et d'imaginer ces moments difficiles, de comprendre ce qui pourrait les déclencher et de mettre en place des routines pour quitter cette énergie « *négative* ».

Visualiser le moment compliqué, prenez en conscience et associer un **geste** et/ou un **mot** pour dire : « *Stop, je sors de cette situation !* ». Concentrez-vous sur votre hydratation, sur l'observation, sur votre foulée, sur l'échange avec vos compagnons de route. Concentrez-vous sur ce qui fonctionne.

Concrètement, il faut créer une sorte de scénario :

- Km 40 : « Il fait nuit, les sensations ne sont pas si bonnes, je n'ai fait qu'un quart du parcours ».

Mot clef : « Patience »

Action : Discussions avec mes compagnons pour distraire mon cerveau.

- Km 80 : « Les douleurs sont vraiment horribles, il me reste encore autant de km à faire que j'en ai parcourus ».

Mot clef : « Force »

Action : Concentration sur ma technique de course, ma marche avec les bâtons.

- Km 120 : « Je suis au fond du trou, je vais passer une seconde nuit dehors ! »

Mot clef et/ou geste : « Rage » et/ou serrer le poing.

Actions : Je me visualise dans une sortie de préparation où le plaisir fût immense, je pense à mes proches, j’imagine leurs sourires sur la ligne d’arrivée »

Soyez un bon scénariste et votre route sera plus simple. Il faut trouver vos solutions personnelles selon votre sensibilité.

Personnellement, je sais que ne penser à rien, ça marche aussi très bien, se mettre dans une sorte de pilotage automatique et prendre mètre après mètre.

Le mot du Duc : En lisant le livre de Scott Jurek, « Eat & Run », il parle d’une phrase de son père, besogneux, qui lui sort : « Parfois, il faut juste faire les choses ».

A l’approche du jour J, il faut que vous trouviez la bonne routine selon l’horaire de départ. Certains ultras partent au milieu de la nuit, d’autres le matin ou le soir.

Normalement, un ultra trail va vous obliger à passer plus de 24h sans dormir, il faut donc essayer d’emmagasiner du sommeil sur la dernière semaine, du moins ne pas en perdre, et faire une petite sieste le jour J si le départ est tardif comme une Transgrancanaria qui s’élance à 23h.

Je vous conseille aussi de ne pas trop penser à la course durant ces dernières heures et notamment en ayant bouclé toute la logistique.

Profitez de votre famille, de vos amis, écoutez de la musique, lisez, répétez éventuellement vos routines, après tout, ce sont vos jours de congés !

Tout est prêt maintenant, le temps des questionnements est révolu. Il convient de se lancer, profiter du moment présent, des émotions ressenties sur une ligne de départ. Ces dernières sont prises et vous serviront pour ce voyage à venir.

Amen.