PRÉPAREZ VOTRE SPARTANRACE

Depuis quelques années, émerge un nouveau type d'événement sportif : les courses d'obstacles. Organisées par des marques comme Reebook avec la Spartanrace (traité dans le n°4 Respirez Sport) ou encore le Mudday, elles s'inspirent du parcours du «combattant» que l'on rencontre chez les militaires.

Auteur : Jean-Romain FOY, manager du CIPPsport

Participer à une course comme celle-ci, nécessite de s'y préparer correctement. Dans cet article, en nous appuyant sur notre expérience dans la préparation de concours du type militaire, GIGN, GIPN, nous allons vous proposer un cadre afin de préparer votre Spartanrace dans les meilleures conditions.

UNE COURSE «MILITAIRE» TRÈS PHYSIQUE !

Les épreuves se déroulent sur des distances de **6, 13 et 20 km voire plus.** Ces 3 distances sollicitent des qualités d'endurance fondamentale et de puissance aérobie, cette dernière étant une qualité prépondérante pour les distances courtes comme le 6 km surtout si l'on veut réaliser un «chrono».

Ces courses se caractérisent par des obstacles (de 20 à 30) de difficultés variables sollicitant des qualités d'agilité, d'explosivité et d'endurance de force explosive.

La richesse des obstacles nécessite une préparation musculaire générale. Pour réussir ce type d'épreuves, il va donc être nécessaire de savoir :

- tracter son corps ou tracter des objets
- grimper avec ou sans corde
- sauter pour franchir des haies, talus et autres obstacles
- ramper au sol sous des barbelés ou sur des cordes pour franchir des rivières
- lancer des javelots ou autres projectiles
- porter des sacs, des rochers ou autres poids
- s'équilibrer sur des cordes, ponts de singes, tyroliennes, etc

> **«Le challenge physique est donc de pouvoir enchaîner des efforts explosifs à répétition tout en poursuivant sa course à pied. Il faudra également éviter les blessures sur les obstacles ce qui sera le but de la préparation préventive.»**

UNE STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT EN 5 ÉTAPES :

Afin de préparer au mieux votre SpartanRace plusieurs étapes sont à respecter :

ETAPE 1 : FIXER VOUS UN OU PLUSIEURS OBJECTIFS : QUEL EST MON BUT À ATTEINDRE ?

Ces objectifs doivent êtes atteignables et réalistes. Par exemple, quand certains voudrons juste terminer la course, d'autres voudront réaliser un chrono.

ETAPE 2 : LE CHECK-UP ÉCLAIRE SUR SES FAIBLESSES ET SES FORCES :

Quel est mon niveau actuel et que dois-je travailler ?

L'objectif c'est de faire un état des lieux en évaluant votre forme physique. Vous pouvez faire ces tests seul ou avec un coach. La mise en place de tests physiques simples et spécifiques à ce type d'épreuves doivent être planifiés en amont de chaque planification d'entraînements.

TESTS proposés :

a/ Test de VMA : ½ cooper
Principe : Mesurez la distance maximale que vous pouvez parcourir en 6 min sur un terrain plat (stade, piste ...). Divisez ensuite par 10 votre distance et vous optenez une VMA. Ce n'est pas le test de VMA le plus précis mais certainement le plus facile à mettre en place.

b/ Test de force :
- pompes et tractions maximales
- force maximale au tirage poulie haute et poulie basse en salle de musculation
- montée de corde unique chronométrée
- 10 montées de corde chronométrées.

ETAPE 3 : LES RESSOURCES TEMPORELLES : DE COMBIEN DE TEMPS JE DISPOSE POUR M'ENTRAÎNER ?

Etablissez votre plan d'entraînement en fonction de vos contraintes professionnelles ou privées, en vous libérant des espaces de temps pour vous entraîner dans la semaine. 1 séance par semaine pour développer une qualité physique c'est trop peu ! Opter pour 2 à 3 séances minimum par semaine.

Déterminez la période d'entraînement : 1, 2, 3 ou 6 mois etc

ETAPE 4 : LES RESSOURCES MATÉRIELLES : DE QUOI AI-JE BESOIN POUR M'ENTRAÎNER ?

Munissez-vous de matériels pour vous entraîner : Cardio GPS, TRX, cage à squatt, veste lestée, haltères, pneus, la corde pour grimper sera un énorme plus car il y a beaucoup d'obstacles où la corde est présente.

ETAPE 5 : LES LIEUX D'ENTRAÎNEMENT : OÙ VAIS-JE RÉALISER MES SÉANCES ?

Les parcours santé en France offrent la possibilité de s'entraîner en plein air avec des obstacles proches de ceux rencontrés à la Spartanrace.

Pour la course à pied privilégiez le **«trail»** avec des variations de dénivelés évolutifs en fonction de vos capacités .

La salle de musculation et les salles de crossfit peuvent-être intéressants pour développer la combinaison «force/cardio».

Les parcours accrobranches sont très efficaces quant à eux pour progresser dans le domaine de l'agilité et de l'équilibre.

La salle d'escalade est un magnifique terrain de jeu pour progresser également.

ETAPE 6 : CONSTRUISEZ VOS SÉANCES DE «SPARTIATES»

Afin d'être proche des contraintes rencontrées le Jour J, vos **séances** devront être **spécifiques** et pour cela le «parcours» alliant course et obstacles ou exercices d'endurance explosive est optimal.

La mise en place de **séances ciblées** sur vos points faibles sera un plus si vous voulez progresser.

Quelques exemples d'exercices

Les charges de travail sont données à titre indicatif et dépendent de votre niveau et de vos tests physiques individuels passés en amont.

a/ La «Brassée pyramidale» en montée de corde
Outil : corde
Description : exécutez 2 à 15 brassées (brassée : mouvement de bras) à la corde de la manière suivante, 2 brassées puis redescendez jusqu'au sol, soufflez, puis enchaînez avec 3 brassées etc . On ajoute une brassée à chaque fois.
Repos entre les brassées : 5 sec
Série : 2 à 3
Repos entre les séries : 3 à 5min

b/ Séance de musculation en pré-fatigue
Description : exécutez 2 exercices d'affilé
Curl Biceps à 50% (15réps) & tractions max ou tirage dos à 80% (6réps) : série 3 à 5, repos 3min
Triceps poulie à 50% (15réps) & Dips lesté (10 à 20réps) + ou - 10 kg, série 3 à 5, repos 2Min
Exemples d'exercices que vous pouvez utiliser : rowing horizontal, pullover, squat, fente avant, lancer de médecin ball, etc...

c/ 400m spécifique sur piste :
Description : sur une piste de 400m ou à l'aide de votre cardio GPS, effectuez des 200m entrecoupés d'exercices explosifs.
Au 200m effectuez 15 sec d'exercices explosifs comme : Burpees/jumping squatt/pompes/fentes avant etc
Distance : 400m
Série :10
Repos entre les séries : 3min
Variante : enchaînez avec un «Parcours» pour les sportifs confirmés.

d/ Parcours
Description : le principe est de s'entraîner sur un parcours proche des conditions rencontrées le jour de la Spartanrace. Le parcours santé ou l'accrobranche peuvent vous servir de lieux d'entraînement. Ce parcours doit contenir des ateliers entrecoupés de période ou de distance de course.
Durée :10 à 20min par série
ou Distance : 2 à 6 km par série
Ateliers : 5 à 10 par série
Exemples d'ateliers : corde, franchissement de haies, tractions, ramper sous des haies, équilibre sur poutre, porté de poids sur 30m, montée de corde, échelle horizontale etc
Intensité sur la course : élevée de 85 à 90% de votre VMA
Intensité sur les ateliers : explosifs
Séries : 2 à 5
Repos entre les séries : 3 à 5min
Conseils : chronométrez-vous pour avoir une référence de temps et constatez vos progrès.

La spartanrace et les autres courses d'obstacles vont surement dans les prochaines années devenir des références en matière d'événements sportifs «grand public». Il se peut également que ces pratiques fassent naître de nouvelles méthodes d'entraînement outdoor avec pourquoi pas l'émergence de nouvelles installations sportives dédiées à ce type de pratique, facilitant ainsi la préparation sportive des participants. En attendant la préparation militaire de type bootcamp ou camp d'entrainement pourra apporter aux plus consciencieux la préparation suffisante et nécessaire pour devenir un vrai «sparte» !