

# TRAIL : comment s'entraîner ?

<http://www.triathlon-trail-training.com>

## Amélioration des facteurs psychologiques

### Amélioration des facteurs mentaux

L'entraînement des capacités physiques et techniques est évident pour tout le monde celui des capacités mentales, un peu moins. Or avoir un mental fort est indispensable quand la difficulté arrive et la douleur s'installe.

En trail, mais surtout en ultra-trail, il faut se préparer à vivre des phases d'euphorie suivies de phases de doutes, de dysphorie. Il faut savoir qu'elles arrivent, disparaissent puis reviennent.

Travailler son mental, c'est entraîner des habilités comme la fixation d'objectifs (et sous-objectif), la motivation, la gestion de l'attention, la confiance en soi, la gestion de la fatigue, de la douleur, du sommeil, de la lassitude. Pour surmonter ces moments difficiles il ne faut pas subir la difficulté ne pas s'appesantir sur son état, ne pas être passif. Au contraire, il s'agit de rester acteur : agir sur ce qui se passe en forçant son cerveau à passer d'un mode d'attention à un autre, ne plus se focaliser sur la douleur de l'instant pour sortir du doute.

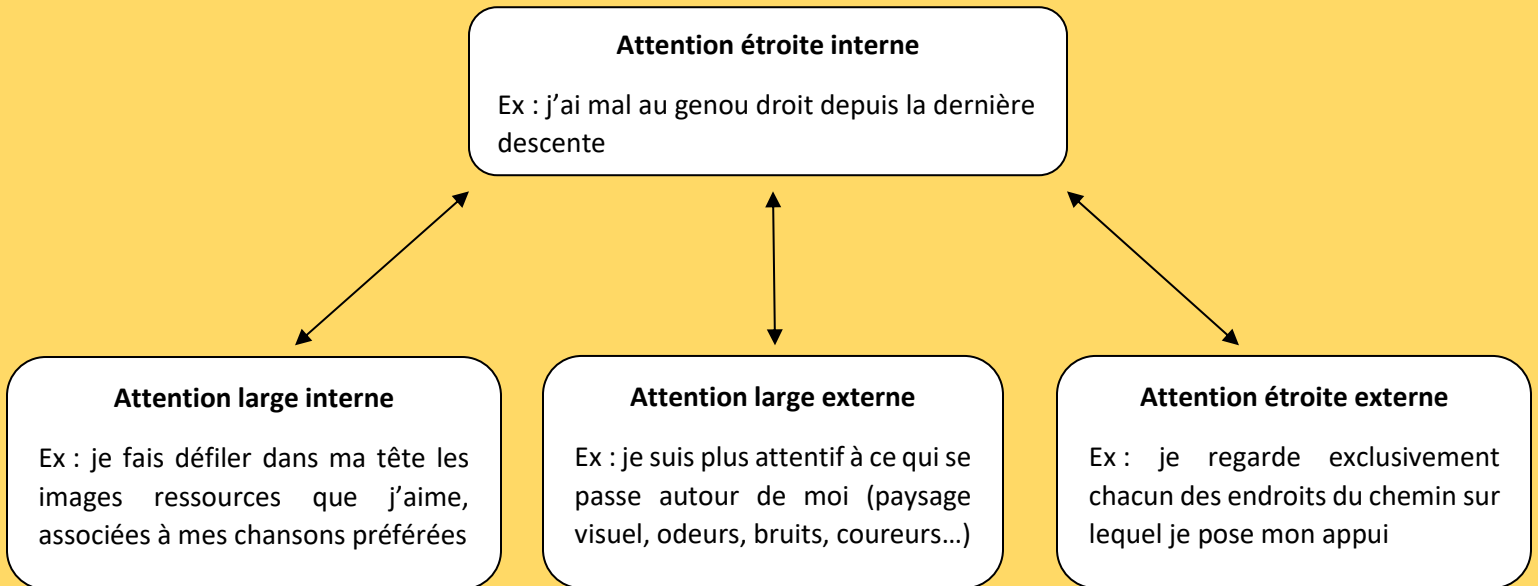
Ce travail est nécessaire et il peut être intégré à ses sorties : travailler sa concentration, sa re-concentration (il est impossible de rester concentré du début à la fin), sa gestion de l'anxiété, les phénomènes de bascule.

Avoir un objectif ciblé, que ce soit en temps, en place, en technique ou en tactique est un préalable indispensable au travail mental.

<http://www.triathlon-trail-training.com>

## EXERCICES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE :

-**La bascule de modes d'attention** : consiste à focaliser son attention sur des points différents et variés.



-**L'utilisation d'images, mots ou sensations ressources** : il s'agit de faire travailler sa mémoire lors d'un moment difficile, en se remémorant une expérience positive vécue.

-**L'imagerie mentale** que l'on peut définir comme le fait d'utiliser tous les sens pour créer ou reproduire une expérience dans son esprit. C'est la capacité mentale que nous avons de nous représenter une situation, un son, une sensation voire une émotion. (Se visualiser franchir la ligne d'arrivée par exemple)

-**Le dialogue interne** : chaque fois que nous nous adressons un message, sous forme de mots ou de pensées, nous sommes dans le dialogue interne ! Ce dialogue interne peut se pratiquer, tout comme l'imagerie mentale, avant, pendant et après la course. **Le dialogue interne sert à développer l'auto-efficacité** (« je suis capable de... »), **à acquérir une compétence** (« je dois synchroniser mes bâtons avec mes appuis »), **à provoquer ou modifier une humeur** (« soit plus détendu mentalement dans la descente »), **à gérer un effort** (« tiens bon jusqu'au prochain ravito »), **à maîtriser son attention** (« c'est le passage le plus dur, je suis concentré sur mes appuis »).

-**Le Switch sensoriel** est une technique de commutation qui consiste à passer d'une perception à une autre sur le plan sensoriel. Concrètement : lors d'une sortie, repérez la première sensation de douleur ou de fatigue. Une fois localisée dans l'organisme, portez alors votre attention sur une autre partie du corps dans laquelle la sensation kinesthésique est agréable. Il faut alors maintenir son attention sur la région qui procure le confort.

Exemple lors des premières douleurs dans les quadriceps, porter son attention à la fraîcheur sur le visage due au vent...

-L'écoute de **la musique** peut permettre de détourner la sensation de fatigue, de dynamiser le niveau d'excitation - d'énergie, d'approfondir la détente / relaxation ainsi que le relâchement musculaire et la récupération. **Attention toutefois à ce que la musique ne perturbe pas la concentration nécessaire pour la pratique de l'activité (notamment auditive) et ne soit pas source de danger !**

-**La respiration** et l'utilisation de différentes techniques respiratoires permettent, grâce au relâchement musculaire également, d'affronter la longueur, la longueur et la douleur d'une course extrême.

La respiration abdominale et le relâchement musculaire sont très développés en préparation mentale. Différentes techniques de respiration ont des effets soit relaxant, soit dynamisant, soit anti-stress.

Il est aussi très intéressant d'associer la respiration à la pose des appuis : **la marche afghane**. Cette technique de marche est fondée sur la synchronisation parfaite de la respiration avec les appuis. Cette coordination comprend des temps d'inspiration, d'expiration, mais également de rétention, ce qui favorise une suroxygénation naturelle de l'ensemble du corps. Elle permet surtout à avancer dans les moments difficiles. **Inspiration sur 3 appuis, rétention sur 1 appui** (poumons pleins), **expiration sur 3 appuis puis rétention sur 1 appui** (poumons vides) ainsi de suite.

