BROMONT ULTRA

COURIR PLUS, DONNER PLUS

RUN WITH US COACHING

C T B

Bromont ULTRA

6 KM PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Bienvenue dans la communauté de trail running de Bromont et félicitations pour avoir franchi la première étape vers un coureur plus fort et plus confiant !

Ce plan d'entraînement a été créé par Talia Chevassus, coach certifiée UESCA en course à pied et ultra-trail ainsi que coureuse de trail compétitive, en collaboration avec Alister Gardner, cofondateur du Bromont Ultra, concepteur des parcours et ancien athlète élite Salomon, et Audrey Larroquette, également cofondatrice du BU, et fondatrice & Directrice Générale du Club de Trail de Bromont.

En suivant ce plan, vous vous engagez dans une approche d'entraînement progressive et sécuritaire, conçue pour vous amener à la ligne de départ en bonne santé, avec le sourire, prêt(e) à donner le meilleur de vous-même le jour de la course.

Comprendre le processus

La course à pied est un sport de progression qui demande de la patience. Bien que votre système cardiovasculaire puisse s'adapter relativement rapidement, vos muscles, tendons et os nécessitent plus de temps pour se renforcer. Si vous ressentez des douleurs persistantes pendant votre entraînement, consultez un spécialiste, tel qu'un physiothérapeute sportif.

Comment suivre le plan

La vie est imprévisible — il est normal de manquer occasionnellement un entraînement. Ne vous inquiétez pas ! Toutefois, pour progresser de manière sécuritaire et efficace, la régularité est essentielle.

Phases d'entraînement

Ce plan est divisé en trois « mésocycles » ou blocs d'entraînement, chacun d'une durée de quatre semaines :

1. Phase de préparation : Établir votre routine et commencer à développer votre capacité aérobique.
2. Phase de construction : Accentuer l'augmentation de l'endurance et de la vitesse.
3. Phase spécifique à la course : Effectuer des entraînements simulant les conditions et exigences de la course.

Puis la semaine d'affûtage (taper) : Une période de repos final pour permettre à votre corps de récupérer pleinement et d'arriver au sommet de votre forme le jour J.

Si vous avez besoin de soutien supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter. Nous proposons un programme de soutien dédié aux athlètes du Bromont Ultra, incluant un forum de questions/réponses avec un coach, des conseils en nutrition, gestion de course et entraînement en musculation, ainsi que du coaching personnalisé avec des plans individualisés et un accès illimité à votre coach.

Gérer son effort pendant les entraînements

Différents niveaux d'intensité d'effort entraînent des adaptations physiologiques différentes. Par exemple, les efforts faciles développent principalement la capacité aérobie en augmentant le nombre de mitochondries (les « centrales énergétiques » de nos cellules) et en améliorant la densité capillaire, ce qui favorise la circulation sanguine et l'endurance. À l'inverse, les entraînements à haute intensité ciblent la forme physique anaérobie, aidant à améliorer la vitesse et la résistance à la fatigue.

Il existe plusieurs façons de mesurer l'intensité d'un entraînement, comme l'échelle d'effort perçu (de 1 à 10 selon la difficulté ressentie), les zones de fréquence cardiaque ou l'allure. Dans ce plan, nous simplifions les choses en nous concentrant sur deux niveaux d'effort : la marche (faible intensité) et la course (haute intensité).

Segments de marche Ils servent deux objectifs :

1. Échauffement : pour activer la circulation sanguine.
2. Récupération active entre les intervalles de course.

Dans les deux cas, restez concentré : marchez avec détermination, balancez les bras et maintenez une posture droite.

Segments de course Ils visent à développer votre endurance en course. Cela signifie qu'il ne s'agit pas de sprints. Lors des intervalles course/marche, l'objectif est de terminer l'entraînement en force. Aller trop vite au début et s'effondrer ensuite n'est pas idéal : apprendre à gérer son effort est essentiel pour progresser et prendre du plaisir.

Ajoutez 10 min de marche avant et après chaque séance pour l'échauffement et le retour au calme.

Lors des entraînements continus du dimanche, l'objectif est d'apprendre à doser son effort : savoir quand courir et quand marcher (notamment dans les montées) pour finir la course en force.

Option avancée : Si vous êtes à l'aise de courir sans pause, remplacez la marche par un jogging léger, à une allure où vous pouvez parler facilement. Courez les intervalles à une intensité un peu plus élevée, où parler devient plus difficile — sans sprinter pour autant.

Renforcement musculaire: Le travail de renforcement améliore votre économie de course, votre posture et votre résistance aux blessures. La plupart des blessures en course proviennent de déséquilibres musculaires et de surcharges — le renforcement réduit ces risques et soutient votre progression.

L'importance des jours de repos! Le repos est une partie essentielle de l'entraînement. C'est pendant ces périodes que votre corps s'adapte à la charge d'entraînement et devient plus fort. Sans repos suffisant, vous risquez d'entraîner un corps déjà fatigué, ce qui ralentit votre progression et augmente le risque de blessure.

Un mot de vos entraîneurs

Il y aura des moments difficiles au cours des prochaines semaines — mais restez constant et faites confiance au processus. Vous développerez progressivement votre force, votre endurance et votre confiance. Nous croyons en vous et avons hâte de vous voir franchir la ligne d'arrivée avec fierté.

Comme le dit le Club de Trail de Bromont : « Rien n'arrête un trail runner ! »

Bonne continuation, Talia, Alister & Audrey

BROMONT ULTRA 6 KM PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	6 X 2' course / 1' marche	Musculation	Repos	4 X 2' course / 1' marche	Repos	2 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	BASSE
NOTES	Vous pouvez imprimer ce plan et ajoute vos notes						

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	5 X 3' course / 1' marche	Musculation	Repos	4 X 3' course / 1' marche	Repos	3 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	BASSE
NOTES							

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	4 X 4' course / 1' marche	Musculation	Repos	3 X 4' course / 1' marche	Repos	4 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	6 X 2' course / 1' marche	Musculation	Repos	4 X 2' course / 1' marche	Repos	2 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	MOYENNE	BASSE	RÉCUP	BASSE	RÉCUP	BASSE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

CTB

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA 6 KM PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	4 X 5' course / 1' marche	Musculation	Repos	3 X 5' course / 1' marche	Repos	4 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 6	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	4 X 6' course / 1' marche	Musculation	Repos	3 X 6' course / 1' marche	Repos	4.5 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 7	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	4 X 8' course / 1' marche	Musculation	Repos	3 X 8' course / 1' marche	Repos	5 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 8	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	2 X 7' course / 1' marche	Musculation	Repos	2 X 7' course / 1' marche	Repos	4 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	MOYENNE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

CTB

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA 6 KM PLAN D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 9	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	3 X 12' course / 1' marche	Musculation	Repos	2 X 12' course / 1' marche	Repos	4 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 10	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	3 X 15' course / 1' marche	Musculation	Repos	2 X 15' course / 1' marche	Repos	4.5 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 11	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	2 X 20' course / 1' marche	Musculation	Repos	1 X 20' course / 1' marche	Repos	5 km marche /course
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 12	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAINEMENT	Repos	15' course	Repos	Repos	Marche active 20'	Repos	**BROMONT ULTRA! 6 km / 244 m D+**
INTENSITÉ	RÉCUP	MOYENNE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	RÉCUP	COURSE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

C T B

Bromont ULTRA