LIVRET · 02 — PRÉPARATION PHYSIQUE & MENTALE

Le Tour se gagne avant le premier pas.

Trois mois pour préparer son corps.
Et sa tête.

3 MOIS · 2 SORTIES CARDIO / SEMAINE · 1 RANDO LONGUE

✦ LE CORPS

Préparer son corps.

Le TMB ne demande pas d'être un athlète. Il demande d'avoir un corps habitué à l'endurance.

6 à 8 heures de marche par jour, pendant 7 à 11 jours jours, avec 8kg - 10kg sur le dos : ce n'est pas un effort intense, c'est un effort qui s'accumule. La préparation suit la même logique. **Pas d'exploits, de la constance**.

> *Trois mois suffisent à transformer un marcheur du dimanche en marcheur du Tour. À condition d'y aller étape par étape.*

PLAN D'ENTRAÎNEMENT · 3 MOIS

PHASE 01 **3 mois avant** Construire la base	– 2 sorties cardio par semaine — 45 min (vélo, course, marche rapide) – 1 randonnée longue le week-end — 15 à 20 km · 600 à 800 m de D+
PHASE 02 **2 mois avant** Densifier	– Allonger la rando hebdo — 20 à 25 km · 1 000 m de D+ – Ajouter le sac chargé (5 à 6 kg) une sortie sur deux
PHASE 03 **1 mois avant** Tester en conditions	– Une sortie de deux jours consécutifs, nuit en refuge ou bivouac – Sac complet (8-10 kg), chaussures de TMB, mêmes chaussettes
PHASE 04 **2 semaines avant** Lever le pied	– Réduire le volume de 50 % – Le corps doit arriver frais sur le tour, pas usé par l'entrainement

✦ **Le meilleur entraînement pour la randonnée, c'est la randonnée. Tout le reste est un complément.**

✦ LA TÊTE

Préparer sa tête.

La fatigue physique se voit. La fatigue mentale, non. C'est pourtant elle qui décide, au quatrième jour, si vous gardez le sourire au sommet du col ou si vous comptez les minutes jusqu'au refuge.

Trois choses à anticiper.

Le doute du jour 3.

Les jambes commencent à parler. Le sac semble plus lourd. C'est normal, c'est même la signature du TMB. Le corps proteste, puis s'adapte. Le jour 5 est généralement le meilleur.

La météo qui change tout.

Un col sous la pluie n'est pas le même sommet. Acceptez à l'avance que certaines journées seront moins belles que prévu. Elles font partie de l'aventure.

Le rythme partagé.

En groupe ou en couple, on marche au rythme du plus lent. C'est une décision, pas une contrainte. Choisissez-la avant de partir, vous éviterez des tensions aux moments clés du Tour.

ASTUCE SIMPLE

Visualisez chaque étape la veille. Lisez le profil altimétrique, regardez une carte de l'itinéraire. Le sentier devient familier avant même que vous l'ayez foulé. Le cerveau aime ce qu'il reconnaît.

✦ SYNTHÈSE

En résumé.

Trois piliers à garder en tête. Si vous ne deviez retenir qu'une page de ce livret, ce serait celle-ci.

01 · PHYSIQUE

Constance, pas d'exploits

3 mois de régularité valent mieux qu'un mois d'intensité.

Une rando longue par semaine. Sac chargé le dernier mois.

02 · MENTAL

Anticiper le creux

Accepter le jour 3.

Accepter la météo. Choisir son rythme.

Visualiser les étapes avant de les vivre.

03 · ÉQUILIBRE

Corps + tête

Le corps tient ce que la tête décide. L'inverse également .

Préparer les deux, c'est se donner toutes les chances.

✦ CE QUI ARRIVE ENSUITE

DANS 4 JOURS
LIVRET #3

L'équipement indispensable.

La liste juste.
Sac, chaussures, couches thermiques, les erreurs à éviter.

DANS 7 JOURS
LIVRET #4

Bonnes pratiques en montagne.

Marcher sans laisser de trace.
Cohabiter avec les refuges, la faune, les autres marcheurs.

À TRÈS VITE SUR LE SENTIER

✦ SUIVEZ-NOUS

INSTAGRAM

FACEBOOK