



**NÉS POUR COURIR**

**Born to Run**



## **Analyse technique de l'acclimatation progressive effectuée dans le cadre de la MI MIL'KIL 2023.**

*Du 18 au 22 juin 2023*

Cette période d'essai concernant une acclimatation progressive en vue d'une épreuve multi-jours s'est bien passée dans l'ensemble et m'a permis de finaliser mon choix concernant l'acclimatation que nous allons mettre en place pour les 55 jours de course qui nous attendent afin de traverser le continent nord-américain.

Pour les jours au préalable de l'épreuve, la montée en charge s'est avérée assez difficile du point de vue du système nerveux comme il y avait en même temps les journées de travail, mais également à cause d'un temps de course important alors que l'esprit n'est pas encore complètement concentré sur l'objectif. J'ai donc décidé d'arrêter cette montée en charge au préalable de l'épreuve à 5 heures. Soit 4 jours de montée en charge, 2, puis 3, puis 4, puis 5 heures de sorties à une allure légèrement supérieure à l'épreuve et divisées en 2 parties : une sortie le matin et une autre en fin d'après-midi. Cette montée en charge sera presque identique au CANADA avec en même temps, la gestion du décalage horaire, mais avec la découverte de VANCOUVER pour stimuler mon système nerveux. J'ai donc choisi de procéder de la façon suivante : 2 heures le 16/08, 2 heures 30' le 17/08, 3 heures le 18/08, 4 heures le 19/08 et 5 heures le 20/08/23, la veille du départ de la grande aventure, soit 5 jours de montée en charge.

Pour la poursuite de l'acclimatation lors de l'épreuve, j'avais initialement prévu lors de la MI MIL'KIL, 8 heures 30' le premier jour et une montée en charge d'1 heure de plus par jour soit un 5<sup>ème</sup> jour à 12 heures 30' de course soit proche de la durée souhaitée par jour (13 heures) lors de la traversée du CANADA hors arrêt de longue durée pour les repas plus consistants (14 heures au total). La vitesse prévue (calculée pour un temps chaud) était de 8.5 km/h moyen le matin et 8 km/h moyen l'après-midi, ce qui nous fait 107,25 km sur 13 heures de course avec l'ensemble des arrêts courts. (C'est le tempo prévu au CANADA sans la pondération du dénivelé. Certaines journées canadiennes allant jusqu'à 2 500 m de D+). Ce qui devait nous faire pour la MI MIL'KIL, la première journée à 70 km, la deuxième à 78.5 km et ainsi de suite avec une 6<sup>ème</sup> journée de décharge à 8 heures 30' pour finir. Comme il n'a pas fait très chaud, j'ai été un peu plus vite que prévu.

Voilà ci-dessous, les données recueillies lors de l'épreuve de la Mi-Mil'Kil :

1<sup>er</sup> jour : 8 h 25' pour 81 km soit 9.6 km/h. 1198 m de D+. 5527 kcal. FC 117 et indice 81.83 (vit. /FC).

2<sup>ème</sup> jour : 9 h 30' pour 91 km soit 9.5 km/h. 1145 m de D+. 5663 kcal. FC 109 et indice 87.29.

3<sup>ème</sup> jour : 11 h 30' pour 103 km soit 9.4 km/h. 1843 m de D+. 7388 kcal. FC 109 et indice 85.94.

4<sup>ème</sup> jour : 12 h 30' pour 107 km soit 8.6 km/h. 1564 m de D+. 6914 kcal. FC 105 et indice 81.14.

5<sup>ème</sup> jour : 14 h 40' pour 127,5 km soit 8.7 km/h. 1304 m de D+. 7940 kcal. FC 103 et indice 83.39.

Ensemble : 56 h 35' pour 509,5 km soit 9 km/h. 7054 m de D+. 33432 kcal. FC 107.7 et indice 83.57.

On note quelques km en trop dû à une erreur de parcours lors de la dernière journée.



NÉS POUR COURIR  
Born to Run

Ce qui nous a fait un temps de course (avec les arrêts courts type collation, changements de vêtements, ravitaillements en eau, besoin naturel, etc...) de 51, 87 % du temps total, soit proche du temps de course estimé au CANADA (54 %). Une FC moyenne à 55 % de ma FCR soit sous le niveau bas de

l'endurance fondamentale, mais avec des moments assez longs légèrement au-dessus du niveau bas de l'endurance fondamentale afin de correctement stimuler l'ensemble de mes systèmes corporels et ainsi rester dans un équilibre physique et psychique permanent. La durée de temps de repos total (couché) est restée identique tout le temps de l'expérience avec une durée de 28 heures (26 % du temps total) soit 7 heures par nuit. (29 à 30 % du temps total prévu au CANADA).

L'ensemble de mes systèmes est resté très stable durant la totalité de l'épreuve.

Mon système cardio-vasculaire ou circulatoire est resté très stable avec une légère augmentation de la FC au repos (3 à 5 pulsations) et avec une légère diminution à l'effort surtout en fonction de la température. Lors de la dernière matinée, alors qu'il pleuvait, les 80 premiers km ont été accomplis à une moyenne de 9 km/h pour une FC moyenne à 99, ce qui faisait un indice à 90.02 et à moins de 50 % de la FCR en fin d'épreuve soit très proche de mes valeurs en entraînement signifiant un état de fatigue extrêmement léger.

L'une des grandes satisfactions a été la réponse de l'ensemble de mon système musculosquelettique qui est resté très stable également, tout le temps de l'épreuve sans laisser apparaître de douleurs musculaires ni dans les montées, ni dans les descentes et ni en soirée après l'arrivée ou la réalisation légère de squats et de burpees ne posait pas de souci particulier. Une adaptation qui paraissait se passer en douceur. Le départ le matin, malgré mes problèmes de raideurs à la base de mes tendons d'Achille (Maladie de HAGLUND) s'est assez bien passé et je pouvais très rapidement prendre mon allure de croisière.

Pour le système digestif, une seule petite alerte au moment où il faisait le plus chaud. J'avais à ce moment-là, retardé le repas du midi vers 14 h 30' afin d'arriver à mi-parcours, soit au point de bascule à la croix de CHEULES. J'ai mangé sans doute un peu trop et lors de la remontée vers le col du LEGAL, la digestion a été un peu difficile et j'ai dû effectuer quelques périodes de marche pour tenter de faire passer les quelques douleurs au ventre qui me tiraillait un peu. J'étais un peu frustré car la montée est plus facile dans ce sens. Lors de la descente, tout était revenu à la normale, mais la fatigue ce soir-là, était un peu plus présente que les autres jours (A retenir par temps chaud). Mon alimentation est restée du début à la fin, essentiellement à base de lipides et de protéines avec seulement des fruits pour les glucides. Il y a même eu le quatrième soir, un menu gastronomique à TARNAC dont je me souviendrai longtemps tant le menu était de très haute qualité. « Un hôtel-restaurant à retenir si vous passez par là ». (Le chef est d'une grande compétence). L'élimination des déchets, en pleine nature, par les selles est restée constante et normale du début à la fin, ainsi que le système urinaire qui est resté relativement stable (légère coloration) malgré une absorption d'eau uniquement lorsque j'avais soif, sans regarder précisément ma consommation.

Lors des démarages à 5 heures du matin (les 2 derniers jours), j'ai testé un complément alimentaire liquide faible en hydrates de carbone et à très faible indice glycémique (fait pour les diabétiques) afin de pouvoir partir sans petit déjeuner (pas besoin de se lever plus tôt pour l'assistant) qui me permettait de courir les 4 premières heures sans aucun souci et sans sensations de faim. Ce complément alimentaire qui ne perturbe pas la glycémie permet d'avaler 450 à 900 kilocalories en quelques secondes sans effort et sans souci digestif. On espère trouver l'équivalent au CANADA.



NÉS POUR COURIR  
Born to Run

Suite à cette acclimatation progressive qui a été très positive, la montée en charge se fera sur 5 jours au CANADA soit : 9 heures le 21-08, jour du départ, 10 heures le 22-08, 11 heures le 23-08, 12 heures le 24-08 et 13 heures le 25-08. Ce qui me fera une montée progressive pour l'acclimatation sur 10 jours avec les jours préalable au départ, soit un déficit de 10 heures que j'espère combler par la suite. Mais qui je l'espère, atténua le moment souvent difficile de l'adaptation de l'esprit et du corps face à ces contraintes plus élevées que la normale. Surtout avec un début de course difficile dû au passage de la chaîne montagneuses des Rocheuses canadiennes qui positionne rapidement un dénivelé conséquent. Cette montée en charge me permettra également, de correctement analyser et adapter le temps entre l'arrêt du soir et le coucher qui sera lors du fonctionnement normal de 2 heures 30' maximum. Un temps primordial pour la relaxation et la recharge du corps et de l'esprit et qui devra être optimisé au maximum.

Suite à cette expérience, la récupération a été très rapide. 2 jours de repos sur le site de l'arrivée puis reprise de la course dès le dimanche avec un indice légèrement inférieur à l'indice d'avant la course. Les indices sont revenus à la normale environ 6 jours après. 11 jours après, je battais mes indices d'avant course avec un indice à 93.76 à 70 % de la FCR soit le haut de l'endurance fondamentale (12 km/h pour moi). Cependant, la FC au repos est encore très légèrement supérieure 11 jours après avec 2 à 3 pulsations supérieures aux alentours de 43. La reprise des exercices complémentaires, type squats, pompes, tractions, burpees, fit Ball, Maxwell Maxercist, etc... a été réalisée dès le lundi soit 3 jours après sans difficulté particulière d'où l'excellente tenue du système musculosquelettique, essentiel lors de contraintes prolongées.

Maintenant, il n'y a plus qu'à entretenir la machine comme l'on dit jusqu'au départ de VANCOUVER.

J'ai récolté le maximum d'informations au préalable de cette aventure, le reste sera à récolter lors de cette traversée qui ne manquera pas, j'en suis sûr, de m'apprendre encore plus sur moi-même et sur les capacités d'un être humain à gérer des contraintes que l'on croit à la base, impossibles pour le commun des mortels.

Bonne lecture

Je reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires que vous souhaiteriez savoir.

N'hésitez pas,

Bien à vous

**Louis FOUQUET**

*Le 08 juillet 2023*