



Entraînement et trekking en haute altitude

Préparez-votre corps à fournir un effort physique en haute altitude
(au-delà de 4000 m jusqu'à l'Everest)

Problématique: s'acclimater, rester et fournir un effort d'endurance en haute altitude

- Haute altitude: au-delà de 4000 m
- Fonctionner en condition hypoxique
- **Définition de l'hypoxie:** situation ou milieu dans lequel la disponibilité en oxygène est réduite. Ceci conduit à une augmentation de la ventilation, une augmentation de la fréquence cardiaque, une augmentation du débit sanguin, augmentation de la lactatémie par exemple.
- **Atteindre un sommet au-delà de 5000m ne s'improvise pas !**

L'altitude et plus particulièrement la pression atmosphérique plus faible en altitude altère les capacités de captation de l'oxygène par l'organisme.

Cette altération entraîne de manière rapide un essoufflement et une élévation de la fréquence cardiaque.

Les adaptations à une quantité moindre d'oxygène disponible dans l'organisme créent plusieurs adaptations intéressantes pour le sportif:

- un pic d'EPO endogène pour stimuler la création de globules rouges,
 - un développement capillaire intra-musculaire pour une meilleure oxygénation musculaire,
 - un fonctionnement énergétique plus rapidement orienté vers les graisses non négligeable pour des efforts d'endurances long telles que les ascensions sur plusieurs heures,
 - Une stimulation de la fonction respiratoire,
 - Une amélioration de la locomotion.
-
- L'altitude peut provoquer des troubles du sommeil et de l'appétit, une diminution des défenses immunitaires, ainsi que l'abaissement du seuil de fatigue.
 - L'entraînement en altitude pour réaliser un défi en altitude requiert la mise en place d'un mode de vie adapté. Un sportif qui s'entraîne à moyenne altitude présente des désaturations sanguines qui correspondent à la vie sédentaire en haute altitude. Chez certains apparaît un phénomène d'hypoxémie.
 - Les performances peuvent être améliorées pendant et après l'exposition à la moyenne altitude. Même dans les disciplines d'endurance, la musculation devient un élément primordial pour l'adaptation à l'altitude

S'acclimater à la haute altitude...3 mois avant!

- **Moyens et contenus d'entraînement: 3 mois avant le défi !**

1 mois avant le programme d'entraînement en altitude.

- Test biologique pour pouvoir palier au manque en minéraux notamment le fer
- Electrocardiogramme et test à l'effort afin de déceler les anomalies cardiaques.
- Avoir aucun antécédent de maladies hypoxémiques (pneumopathies).

- **L'entraînement: 3 x / semaine; entraînement en endurance de base entre 60% à 70% FC MAX (CP – Cyclisme – Natation).**
- **2 à 3 x / semaine entraînement musculation (développement masse musculaire) afin de prévenir la perte de masse musculaire avec l'effort en altitude pas forcément utile ou en fonction de région du globe (Népal, Afrique = porteur), Andes moins de porteur.**
- Entraînement en natation pour apprendre à gérer son souffle

L'entraînement en Altitude:

- Effectuer un entraînement type raquette ou ski de fond (60% à 70% FC max) entre 1600 m à 2000m (station des Saisies) notamment pour l'acclimatation à l'entraînement en altitude et avant l'entraînement en chambre hypoxique (minimum 3 jours)

- Effectuer des spots hypoxiques en chambre hypoxique de 3000m à 5000 m.

* Rester au repos au-delà de 3500 m d'altitude

* Effectuer une séance au-delà de 3500 m d'altitude dans la journée (musculature au poids de corps à et marche par exemple) séance de 30' à 1h.

* Se rapprocher de l'altitude finale en chambre hypoxique monter jusqu'à 5200 m (marche sur tapis avec matériel expédition ou vélo) séance de 30' à 1h

15 jours d'entraînement dont 6 séances en chambre hypoxique

Après l'entraînement en chambre hypoxique 15 j

- Reprendre l'entraînement en endurance de base
- Commencer un travail anaérobie (vitesse) -Introduire un travail en intensité (type 200m /400m CP ou Tabata en musculation à la fin des séance) 1 à 2 x par semaine.
- Développer sa capacité anaérobie lactique pour habituer son corps à fonctionner avec une élévation de la lactatémie et recycler le lactate (en altitude la lactatémie à l'effort est plus élevée) (1 séance puis 2 séances par semaine)

Dernier mois avant l'expédition !

- Effectuer des spots hypoxiques sur des WE
- 2 spots hypoxiques en ascension pour aussi travailler la technique avec le guide (nuit au refuge margharita Italie 4500 m WE 3j)
- 2 spots hypoxiques en chambre hypoxique pour faire un rappel de « Type rappel de force »
- Final: effectuer l'expédition

Tarif

- Tarif Training Experience: le tarif comprend
 - le suivi en entrainement avant l'entrainement en altitude.
 - Le suivi en chambre hypoxique (8 séances)
 - Le suivi après l'entrainement en altitude.
 - Durant le programme, analyse de vos sensations afin de mieux individualiser le programme d'entrainement.

1 personne :

8 séances hypoxie (75 €/ séance) + 2 mois d'entrainement avant et après (50 €/mois): **700 €**

2 personnes :

8 séances hypoxie (70 €/ séance) + 2 mois d'entrainement avant et après (50 €/mois): **660 €**

3 personnes:

8 séances hypoxie (65 €/ séance) + 2 mois d'entrainement avant et après (50 €/mois): **620 €**

+

- Ascensions réalisées avec guide sur devis

+

- Option hiver: cours de ski de fond ou organisation sortie raquette
- Option été: séance sur le terrain avec un entraineur sur le terrain (AMM, moniteur cycliste etc...)

www.training-experience.fr
contact@training-experience.fr
0687134467