

LE Km VERTICAL

La définition du « Kilomètre Vertical » est simple : 1000 mètres de dénivelé sur la plus courte distance possible.

KmV	Dénivelé	Distance	Pente moyenne
	1000m+	5km610	17%

Des marques sont positionnées tous les 100m de dénivelé sur le parcours, elles servent de repères lors de votre montée, ou pour effectuer vos entraînements en fractionnant la montée. Une montée assez régulière sur les 800 premiers m de dénivelé comportant de très courts passages moins pentus. Elle peut être courue en continu pour les meilleurs, mais attention le plus dur est à la fin! Une fois arrivée au sommet il suffit de descendre environ 200m pour revenir à la station.

Vitesse Ascensionnelle (VA): si vous faites un KMV en 1h00, votre VA sera de 1000m/heure. Cette VA sera plus grande si vous êtes plus en forme et si la pente est forte.

Objectifs :

Les objectifs de ce type d'entraînement est d'augmenter sa capacité à faire des efforts longs en côte et d'augmenter sa Vitesse Ascensionnelle en faisant des entraînements par Intervalles Longs et Très Longs. Cela vous permettra d'aller plus rapidement au cours des longues montées des Trails classiques et des compétitions de KMV qui deviennent de plus en plus populaires. Voici quelques exemples d'entraînement selon votre niveau : Débutant, ou Expérimenté.



TEST PROPOSÉ :

Evaluez votre vitesse ascensionnelle (VA) moyenne sur 1000m.

V.A. = 3600 / temps d'ascension en secondes x le Dénivelé.

Ex : un coureur effectue le KmV en 45' sa VA sera de 3600 / 2700 x 1000 = 1300m/h contre une pente moyenne à 17%.

Table de référence :

Votre temps	35'	40'	45'	50'	55'	1h	1h05'	1h10'	1h15'	1h20'	1h25'	1h30'
Votre V.A. enm/h	1714	1500	1333	1200	1090	1000	923	857	800	750	705	666

EXERCICES PROPOSÉS :

Ces exercices vous aideront à améliorer votre régularité en montée.

Avant votre ascension, effectuez un échauffement en footing à allure lente sur 15mn, puis quelques éducatifs montées de genoux, flexions jambes sur cuisses durant 3 à 5mn. Pour progresser sur le KMV il vaut mieux réaliser des 100, 200m+ ou des 500m+ à un régime plus élevé que de faire des 1000m+. Il faudra d'abord descendre 800m de dénivelé pour accéder au départ de ce KMV, faites le à allure lente pour ne pas altérer la qualité votre séance.

Coureurs débutants :

Alterner 100m+ en course et 100m+ allure lente, répétez jusqu'au sommet

Alterner 200m+ en course et 100m+ allure lente, répétez jusqu'au sommet.

Faites 500m+ en course à allure maximum, reposez vous sans effort 10 à 15mn puis rentrez à la station.

Coureurs confirmés :

Alterner 200m ou 300m+ en course 100m+ avec récupération à allure lente en marchant, jusqu'au sommet.

Faites 500m+ en course à allure maximum, mais régulière, reposez vous sans effort 10 à 15mn puis repartez

jusqu'au sommet. Vous pouvez utiliser la descente pour du travail technique. La pente est régulière, jamais

excessive, entraînez vous à allonger vos foulées, à vous pencher en avant pour moins retenir sur les cuisses.

Petits conseils pratiques : Aucune séance sans hydratation, dilution appropriée des boissons en fonction de la T° extérieure (plus il fait chaud, plus on dilue sa boisson). Votre attention est attirée sur le fait que les durées et les types des exercices proposés sont indicatifs et nécessitent peut-être une adaptation plus personnelle, en fonction de vos paramètres perso (VMA, niveau d'entraînement, ...) pour plus de précisions, consultez nos coaches.

À quelle allure courir ?

Ne partez pas trop rapidement, gérez votre effort, votre ascension doit être la plus régulière possible.

Vous devez caler votre vitesse en fonction de la pente, plus celle-ci est forte, plus vous devrez ralentir, mais votre vitesse ascensionnelle ne diminuera pas, elle peut même augmenter un peu.

Adaptez votre vitesse au profil. Dans la pente raide, il faut parfois marcher.

Réalisation Francis Dujardin, coach WTS

