

# Programme

Entraînement sur 10 semaines

---

„dirtlej EPIC  
ENDURO

# L'entraînement en 10 semaines

---

Plus de 100 km et 5000 m de dénivelés +/- . L'Epic Enduro est une épreuve hors norme qui tient autant de l'exploit sportif que du défi personnel. Avec plus de 100 km de circuit et 5000 mètres de dénivelés +/- répartis en 3 boucles à parcourir en une journée et tout à vélo, il faudra gérer physique et mental pour dompter le parcours en franchissant toutes les portes horaires dans les temps et décrocher le précieux Epic d'Or.

Cela ne s'improvise pas et demande un minimum d'entraînement de préparation afin d'atteindre votre objectif.

Pour cela nous avons préparé avec le soutien de 2 entraîneurs un programme sur 10 semaines à raison de 3 à 4 séances par semaines.

---

Florian SUAU

Moniteur ; Entraîneur VTT  
06.47.53.18.92  
[floriansuau12@gmail.com](mailto:floriansuau12@gmail.com)

---

Marc COLOM

Entraîneur VTT Enduro et Cross-Country

# L'entraînement

## Les zones d'intensités

---

### Echelles des ESIS

Intensité	% de la Fc Max	% de la PMA	Filière	Durée
i1	< 75	40 à 50	Capacité Aérobie	> 6h
i2	75 à 85	50 à 60	Capacité Aérobie	2 à 6h
i3	85 à 92	60 à 70	Capacité Aérobie	1 à 2h
i4	92 à 96	75 à 80	Puissance Aérobie Seuil Anaérobie	20min à 1h
i5	96 à 100	100	Puissance Maxima Aérobie (PMA)	5 à 7min
i6	Non significatif	15 à 180	Puissance Anaérobie lactique	30sec à 1min
i7	Non significatif	250 à 300	Puissance Anaérobie alactique	Jusqu'à 7sec

Semaine N°1		
Séance	Thème	Conseil
<b><u>Séance N°1</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En route</li> </ul> </li> </ul>	Sortie en endurance de base à i2 et intégrer 5 sprints de 10sec dans la sortie
<b><u>Séance N°2</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<b><u>Séance N°3</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<b><u>Séance N°4</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler ... du D+. Montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°2		
Séance	Thème	Conseil
<b><u>Séance N°1</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- En route</li> </ul> </li> </ul>	Sortie en endurance de base à i2 et intégrer 5 sprints de 10sec dans la sortie
<b><u>Séance N°2</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<b><u>Séance N°3</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<b><u>Séance N°4</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer entre 250 et 350 m de D+ supplémentaire par apport à la semaine N°1 Montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°3		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> <li>• Option : <ul style="list-style-type: none"> <li>- En route</li> </ul> </li> </ul>	Sortie en endurance de base à i2 et intégrer 5 sprints de 10sec dans la sortie
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer entre 250 et 350 m de D+ supplémentaire par apport à la semaine N°2 Montée sur terrain roulant ( DFCl / Route ) avec un rythme souple ( i2 ; i3 bas ) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°4		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuil - i4</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer le même D+ que semaine N°2. Montée sur terrain roulant ( DFCl / Route ) avec un rythme soutenu i3 haut début i4 mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°5		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro / Route / Home traineur</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuil - i4</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vélo de route ou Home traineur</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro ou Route ou sur Home traineur Exercice en montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec avec plusieurs répétitions à i4
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer le même D+ qu'en semaine N°3. Montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°6		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro / Route / Home traineur</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuil - i4</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vélo de route ou Home traineur</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro ou Route ou sur Home traineur Exercice sur montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec avec plusieurs répétitions à i4
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer 250 de D+ qu'en semaine N°5. Montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°7		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- PPG</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro / Route / Home traîneur</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seuil - i4</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vélo de route ou Home traîneur</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro ou Route ou sur Home traîneur Exercice sur montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec avec plusieurs répétitions à i4
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer 250 de D+ qu'en semaine N°6. Montée sur terrain roulant ( DFCI / Route ) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°8		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Effectuer une sortie proche des exigences de la course : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Km et Déniveler important. Longue ascensions</li> <li>- Descente technique</li> </ul>

Semaine N°9		
Séance	Thème	Conseil
<b><u>Séance N°1</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation Physique Générale</li> </ul> </li> <li>• Option :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos si 3 séances</li> </ul> </li> </ul>	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<b><u>Séance N°2</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro / Route</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Sortie endurance fondamentale i2 ; 4h.
<b><u>Séance N°3</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro technique</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<b><u>Séance N°4</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance - i2</li> </ul> </li> </ul>	Petite sortie VTT enduro.

Semaine N°10		
Séance	Thème	Conseil
<b><u>Séance N°1</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos</li> </ul> </li> </ul>	
<b><u>Séance N°2</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enduro</li> </ul> </li> <li>• Orientation :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique</li> </ul> </li> </ul>	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<b><u>Séance N°3</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repos</li> </ul> </li> </ul>	
<b><u>Séance N°4</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compétition</li> </ul> </li> </ul>	