



Introduction / Plan de préparation Ultra Rando

➔ Ce plan a été construit dans le cadre de ma préparation personnelle pour le GR400 : 125 km et 6000 mètres de dénivelé positif, réalisés d'une traite, au cœur des montagnes du Cantal.

Il s'appuie sur une logique simple : préparer le corps, mais aussi la tête, à encaisser la durée, le dénivelé et la fatigue accumulée. L'objectif n'est pas seulement de faire des kilomètres, mais de développer l'endurance profonde, la résistance musculaire et la capacité à avancer quand le mental commence à négocier.

Ce programme reflète mon expérience du terrain, mes essais, mes erreurs, et les ajustements qui m'ont permis de progresser. Il est volontairement adaptable : chacun devra l'ajuster selon son niveau, son historique sportif, son emploi du temps et ses objectifs surtout. Il est parfaitement adaptable à une ultra rando de 80 km. Il vous donne une idée, un guide pour que chacun puisse l'adapter à son défi 😊

Une Ultra Rando ne s'improvise pas. Elle se construit, semaine après semaine, avec régularité, patience et engagement.

Entraînement, persévérance et volonté

On ne naît pas ultra-randonneur, on le devient, pas après pas, sortie après sortie, semaine après semaine.

Pour se préparer à un Ultra Rando de 130 km, la clé réside dans la régularité et la progressivité.

L'objectif est clair : habituer son corps et son mental à encaisser une telle distance, en atteignant progressivement un volume d'environ 130 km par semaine.

L'entraînement combine des randonnées longues, des sorties plus rapides, du renforcement musculaire et du repos planifié.

Ainsi, le jour J, les 130 km ne sont plus une inconnue, mais le prolongement logique d'un entraînement régulier et structuré.




Toute l'année : la base :

3, 4 sorties minimum par semaine / 60 à 80 km hebdo en moyenne


Dénivelé régulier : 1 000 à 2 000 m D+ / semaine


Variété des terrains (plateau, chemins techniques, montées/descentes)

Travail du foncier + renfo musculaire léger (gainage, squats, escaliers)


 **Objectif** : rester endurant, garder les jambes prêtes et l'esprit habitué à la régularité.

Les 2 mois avant l'Ultra : la phase spécifique

 C'est là qu'on monte progressivement le volume jusqu'à 130 km / semaine avec 3 500 à 5 000 m D+,


 Avec des sorties longues de 40 à 55 km, voire plus, pour coller à l'effort final,


 Et une semaine allégée avant l'épreuve pour arriver frais.

 En gros : toute l'année on marche, et les 2 mois avant l'Ultra on met le turbo !

C'est cette régularité qui fait que le jour J, les 130 km ne sont pas un saut dans l'inconnu, mais une continuité logique.

Plan d'entraînement Ultra Rando / 10 semaines (130 km & dénivelé)

 **Objectif** : habituer le corps et le mental à gérer la distance et le D+ (montées/descentes).

 **Volume** : progression vers 130 km / semaine + 3 500 à 5 000 m D+.

Principe général

4 à 5 sorties / semaine. Augmentation progressive des kilomètres
ET du dénivelé avec une sortie longue hebdomadaire indispensable



Semaine 1 / Mise en route

80 km / 2 000 m D+

4 sorties :

1 sortie longue 25 km / 700 m D+

2 sorties de 15–20 km rapides

1 sortie récup 10 km

Semaine 2 / Stabilisation

90 km – 2 200 m D+

4 sorties :

1 sortie longue 35 km / 800 m D+

2 sorties 15–20 km

1 récup 15 km plat

Semaine 3 / Montée en charge

100 km – 2 500/3000 m D+

5 sorties :

1 sortie longue 40 km / + 1 000 m D+

2 sorties 20 km

1 sortie courte en côte (10 km / 400 m D+)

1 récup 15 km plat



Semaine 4 / Bloc intensif

110 km – +3 500 m D+

5 sorties :

1 sortie longue 45 km / 1 600 m D+

2 sorties vallonnées 20 km / 500 m D+

1 sortie en côte (10 km / 500 m D+)

1 récup 20 km plat

Semaine 5 / Récupération

70 km – 1500 m D+

4 sorties :

1 sortie 25 km / 700 m D+

2 sorties de 15 km

1 sortie récup 10 km

Semaine 6 / Intensif

120 km – 4 000 m D+

5 sorties :

1 sortie longue 45 km / 2000 m D+

2 sorties vallonnées 20 km

1 sortie côte 15 km / 600 m D+

1 récup 20 km



Semaine 7 / Point haut

130 km – 4 000 m D+

5 sorties :

1 sortie XL 50 km / 2 000 m D+

2 sorties 25 km vallonnées

1 sortie 15 km / 700 m D+

1 récup 15 km plat

Semaine 8 / Descente progressive

100 km – 2 500 m D+

4 sorties :

1 sortie longue 35 km / 1600 m D+

2 sorties vallonnées 25 km

1 récup 10 km plat

Semaine 9 / Allègement avant ultra rando

60 km – 1 200 m D+

4 sorties :

1 sortie 20 km / 600 m D+

2 sorties 15 km

1 récup 10 km plat

Semaine 10 / Ultra rando

Prévoir l'ultra fin de semaine 10, la récup sera efficace et l'énergie au rendez-vous !

💡 Notes clés :



Les sorties longues doivent être faites en conditions proches de l'Ultra (sac, bâtons, frontale, vêtements, alimentation testée...).

Le dénivelé est progressif pour habituer les jambes aux descentes.

La semaine 8 est volontairement réduite = récupération + fraîcheur pour le jour J.

🧠 Persévérance et volonté :

L'Ultra Rando, ce n'est pas une question de performance. C'est une affaire de tête. Continuer quand il pleut. Sortir quand il fait froid. Accepter la fatigue. Avancer quand ça devient long. Chaque sortie forge la confiance.

🏁 Conclusion :

Passer du randonneur du dimanche à l'Ultra Rando du GR®400, ce n'est pas changer de nature. C'est additionner des pas, semaine après semaine.

👉 De la régularité 👉 De la progressivité 👉 De la persévérance

Et un jour, les 130 km ne font plus peur. Ils deviennent simplement... le prolongement de l'entraînement.

Bonne prépa 😊