



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



Ecole de Trail, en partenariat avec le Projet 0 to 100 et la Clinique du Coureur, vous offre 5 mois d'entraînement clé en main pour vous accompagner vers un mode de vie plus actif

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour commencer !

DE SÉDENTAIRE À
ULTRA-TRAILER EN 18 MOIS

L'extraordinaire endurance
de l'espèce humaine



Réalisé par



En partenariat avec :



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

- Ce programme d'entraînement est partie intégrante d'une étude scientifique et a été délivré avec un accompagnement individualisé aux participants du projet 0 to 100.
- Il est partagé à titre informatif mais son utilisation nécessite l'avis médical préalable de votre médecin traitant.
- Ainsi, vous êtes libre de le suivre ou de vous en inspirer. Cependant, le promoteur de l'étude, l'équipe scientifique du projet 0 to 100, Ecole de Trail et La Clinique Du Coureur n'étant pas impliqués dans votre suivi, ils ne sauraient être tenus responsables de la survenue d'éventuels événements indésirables lors de votre entraînement.

Activité

Course & Renfo



5' marche active

2 x

+

4' course

1' marche active

+

4 x

20"/40"

Chaise

Pompe sur chaise

Planche

Montée sur pointes

Temps d'effort /
Temps de récup

Lien vers une vidéo explicative



SEMAINE 1

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 1	Marche  10' Sur terrain plat		Renfo  3 x 20''/40'' Chaise Pompe sur chaise Planche Montée sur pointes	Marche  20' Sur terrain plat		Vélo  30' Sur terrain plat	Marche  30' Sur terrain plat
SEMAINE 2	Marche  20' Sur terrain plat	Renfo  3 x 20''/40'' Chaise Pompe sur chaise Planche Montée sur pointes	Marche  25' Sur terrain plat	Marche  30' Sur terrain plat		Vélo  45' Sur terrain plat	Marche  30' Sur terrain plat

SEMAINE 3

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 3	Course  10' marche active 3 x + 1' course 1' marche active + 5' marche	Course  10' marche active 4 x + 1' course 1' marche active + 5' marche		Renfo  5 x 20"/40" Chaise Pompe sur chaise Planche Montée sur pointes	Course  10' marche active 5 x + 1' course 1' marche active + 5' marche		Course  10' marche active 4 x + 1' course 1' marche active + 5' marche
SEMAINE 4	Course  10' marche active 5 x + 1' course 1' marche active + 5' marche	Renfo  5 x 20"/40" Corde à sauter	Course  10' marche active 6 x + 1' course 1' marche active + 5' marche		Course  10' marche active 7 x + 1' course 1' marche active + 5' marche	Vélo  1h10 <i>Sur terrain plat</i>	Course  10' marche active 6 x + 1' course 1' marche active + 5' marche



ÉCOLE DE TRAIL & LE PROJET 0to100

- La méthode qui structure l'entraînement des participants
- Des Coachs Ecole de Trail qui assurent le suivi individualisé de chacun

LA METHODE ECOLE DE TRAIL

- Une méthode d'entraînement pour s'entraîner moins mais mieux
- 3 piliers : renforcement musculaire, technique de course et travail physiologique

Une volonté : rendre le trail accessible à tous et partout

Deux ambitions majeures :

- Faire bouger les lignes et repenser la vision de l'entraînement et de la pratique, du coureur débutant à l'athlète, de l'enfant à l'adulte.
- Accompagner, professionnaliser et structurer l'essor du trail en France et à l'étranger, notamment en formant des coachs

École de trail en chiffres

- + 35 écoles de Trail en France (métropole et Réunion) et Suisse.
- + 1000 coachs formés à la méthode depuis 10 ans et une 56 coachs labellisés pour la saison 2026

Près de 3 500 adhérents (adultes et enfants) encadrés sur le terrain, en coaching individuel ou collectif et en virtuel par des coachs labellisés École de Trail.

Trouver une structure ou un coach près de chez soi :

<https://map.ecole-de-trail.com/>