



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 5

SEMAINE 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 5	Course & Renfo  10' marche active 6 x + 1' course 30" marche 30" <u>chaise</u>] ou 30" <u>planche</u> + 5' marche	Course & Renfo  10' marche active 7 x + 1' course 30" marche 30" <u>chaise</u>] ou 30" <u>planche</u> + 5' marche		Course & Renfo  10' marche active 8 x + 1' course 30" marche 30" <u>chaise</u>] ou 30" <u>planche</u> + 5' marche	Renfo  8 x 30"/30" Corde à sauter	Course & Renfo  10' marche active 9 x + 1' course 30" marche 30" <u>chaise</u>] ou 30" <u>planche</u> + 5' marche	
SEMAINE 6	Course & Renfo  10' marche active 7 x + 1' course 30" marche 30" <u>chaise</u>] ou 30" <u>planche</u> + 5' marche	Course & Renfo  10' marche active 8 x + 1' course 30" marche 30" <u>chaise</u>] ou 30" <u>planche</u> + 5' marche	Renfo  10 x 30"/30" Corde à sauter	Course & Renfo  10' marche active 9 x + 1' course 30" marche 30" <u>pont pelvien</u>] pointe + 5' marche		Vélo  35' Sur terrain plat	Course & Renfo  10' marche active 8 x + 1' course 30" marche 30" <u>pont pelvien</u>] pointe + 5' marche

SEMAINE 7

SEMAINE 8

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Course & Renfo  10' marche active 8 x + 1' course 30'' marche 30'' <u>chaise</u> pointe + 5' marche	Course  10' marche active 9 x + 1' course 1' marche active + 5' marche	Vélo  40' <i>Sur terrain plat</i>	Course & Renfo  10' marche active 10 x + 1' course 30'' marche 30'' <u>pont pelvien</u> pointe + 5' marche	Renfo  10 x 30''/ 30'' Corde à sauter	Vélo  1h20 <i>Sur terrain plat</i>	Course  10' marche active 9 x + 1' course 1' marche active + 5' marche
	Course & Renfo  10' marche active 10 x + 1' course 30'' marche 30'' <u>chaise</u> <u>planche</u> + 5' marche	Course  10' marche active 11 x + 1' course 1' marche active + 5' marche	Renfo  10 x 30''/ 30'' Corde à sauter	Course & Renfo  10' marche active 12 x + 1' course 30'' marche 30'' <u>chaise</u> <u>planche</u> + 5' marche	Course  10' marche active 13 x + 1' course 1' marche active + 5' marche	Vélo  1h30 <i>Sur terrain plat</i>



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/>