

Stage VO₂max à Font-Romeu

Programme autonome de 5 jours pour coureurs, traileurs et cyclistes



Made with GAMMA

ALTITUDE 1800M

COURSE & VÉLO

L'Entraînement en Altitude : Votre Avantage Cardio

L'altitude naturelle de Font-Romeu (~1 800 m) stimule le système cardio-respiratoire de manière exceptionnelle. Notre programme combine **cOURSE à pied et vélo** pour maximiser l'endurance, développer la puissance et optimiser la récupération. Cette approche croisée permet de solliciter différentes filières énergétiques tout en préservant les articulations.

Le déficit en oxygène à cette altitude force votre corps à s'adapter : augmentation de la production de globules rouges, amélioration de la capacité de transport de l'oxygène, et gains significatifs de puissance brute. Les bénéfices se manifestent pleinement 10 à 15 jours après le retour en plaine.

1800m

Altitude

Stimulation cardio optimale

5

Jours

Programme intensif

2

Disciplines

Course et vélo combinés



Les Spots d'Entraînement Incontournables

Pour un entraînement efficace, voici les parcours préférés des sportifs locaux, utilisés par les athlètes de haut niveau :



Parcours Paula Radcliffe

1,7-1,8 km, vallonné

Idéal pour l'échauffement, les éducatifs et les accélérations courtes. Un parcours technique parfait pour travailler la foulée.



Réseau Trail Kilian Jornet

7-35 km, dénivelé varié

Pour fractionnés, intervalles longs et endurance fondamentale. Le terrain de jeu des champions.



Plateau de la Calme

~2 km, altitude 2 100 m

Fartlek, intervalles courtes, entraînement en altitude maximale. Vue panoramique exceptionnelle.



Pyrénées 2000

2-3 km boucles

Pistes de ski de fond pour footings récupération, vélo léger et travail technique sur terrain plat.



Lac de Matemale

~8 km, altitude 1 550 m

Fartlek doux, récupération active et sorties de transition. Cadre naturel apaisant.

Votre Programme Détaillé Course & Vélo

Jour 1 – Adaptation & Mobilité

1

Course : 20–30 min footing facile sur Parcours Paula Radcliffe

Éducatifs : Montées de genoux, talons-fesses, 10 x 20 s accélérations progressives

Vélo : 20–30 min pédalage facile pour activer la circulation

Récupération : Étirements + hydratation intensive

Nutrition : Repas riche en glucides

Il est parfois conseillé de s'acclimater plus longtemps à cette altitude. Consultez votre médecin en cas de doute.

Jour 3 – Endurance & Renforcement

3

Vélo : 60–75 min endurance à allure confortable sur routes vallonnées ou sentiers gravel

Course : 30–40 min footing léger, allure conversationnelle

Renforcement musculaire : Squats, fentes, gainage

Option : Sauna ou bain chaud si disponible

Jour 5 – Test / Simulation + Récupération

5

Course : Footing léger 20 min + mini contre-la-montre 12–15 min

Vélo : 30 min pédalage facile pour récupération active

Finalisation : Étirements, marche active et hydratation

Possibilité de natation à la piscine olympique du CNEA et au lac de Matemale

2

Jour 2 – Fractionné VO₂max

Échauffement course : 15 min + éducatifs

Séance course : 8 x 3 min à VO₂max sur Plateau de la Calme ou sentiers Kilian Jornet, récupération 2 min

Vélo récupération : 30 min pédalage facile

Retour au calme : Étirements complets

4

Jour 4 – Intervalles Longs / Seuil

Échauffement course : 15 min + éducatifs

Séance course : 6 x 4–5 min allure seuil/VO₂ sur sentiers montants Kilian Jornet, récupération 2–3 min

Vélo fractionné : 4 x 5 min montée forte / 3 min plat, rythme soutenu

Retour au calme : Étirements approfondis

Conseils Essentiels pour Réussir Votre Stage



Altitude

Réduisez l'intensité les premiers jours si vous ressentez un essoufflement inhabituel. L'adaptation prend 48-72 heures minimum.



Hydratation & Nutrition

Eau et boisson glucidique pendant les sorties longues. Repas équilibré après chaque séance. Ajoutez 1L d'eau par jour.



Gestion de l'Effort

Alternez course intense et vélo récupération pour préserver les articulations. Écoutez votre cardio, pas votre chrono.



Sécurité

Météo changeante en montagne. Équipement pluie/coupe-vent obligatoire, téléphone chargé, eau en quantité suffisante.



Navigation

Utilisez les GPX/cartes topo depuis l'Office du Tourisme Font-Romeu pour les sentiers Kilian Jornet et Plateau de la Calme.

Itinéraires GPX & Cartes Interactives

Pour naviguer efficacement sur les meilleurs parcours de Font-Romeu, voici les ressources GPX essentielles :

1

Trail des Lacs – Kilian's Classik

~22 km, +1340 m D+

GPX téléchargeable via Trace de Trail (format GPX ou GeoJSON).
Parcours emblématique utilisé par les champions.

2

Parcours Font Romeu 2

~9,4 km

Trace GPX simple pour une sortie moyenne, idéale pour les séances d'endurance fondamentale.

3

Trail de la Calme Officiel

~15,6 km

Carte interactive avec possibilité d'export GPX via OpenRunner.
Terrain varié et technique.

4

Font-Romeu / Roc de la Calme

Outil VisuGPX pour visualiser et télécharger GPX ou KML. Vue panoramique exceptionnelle au sommet.

Pack de Traces GPX Locales

- Carlit Marathon – 45 km
- Trail des Bouillouses – 26 km
- Trail de la Calme – 15 km
- Trail Dels Amics – 7 km (idéal pour VO₂max)

Applications recommandées :

- **Komoot** – Import GPX + navigation détaillée
- **Wikiloc** – Téléchargement direct vers montres GPS
- **OpenRunner** – Visualisation et modification
- **VisuGPX** – Édition multi-formats



Pour l'offline, pensez à OsmAnd+ ou Géoportail hors-ligne avec cartes IGN, très utiles en montagne.

Les 5 Conseils d'Or pour Réussir Votre Stage

Pour transformer votre séjour en réussite sans finir en état de surentraînement, voici les points essentiels à retenir :

01

L'Acclimatation est Reine

Ne programmez aucune séance de haute intensité (VMA ou seuil haut) durant les 48 à 72 premières heures. Laissez à votre corps le temps de s'adapter au déficit d'oxygène. Cette phase est cruciale pour éviter le mal des montagnes et la fatigue précoce.

02

Hydratez-vous au-delà de la Soif

L'air d'altitude est extrêmement sec et la fréquence respiratoire augmente. Buvez au minimum **500 ml à 1 litre de plus** par jour qu'en plaine pour éviter l'hémoconcentration. L'hyperventilation déshydrate rapidement.

03

Surveillez vos Stocks de Fer

L'altitude stimule la production de globules rouges, un processus gourmand en fer. Une cure de fer (après avis médical) avant et pendant le séjour est souvent le facteur limitant de la progression. Priorisez les aliments riches en fer : viande rouge, lentilles.

04

Écoutez votre Cardio, pas votre Chrono

En altitude, votre puissance (watts) et votre allure seront inévitablement plus faibles pour une fréquence cardiaque identique. Acceptez de ralentir pour ne pas exploser vos zones de récupération. Fiez-vous aux sensations (RPE) plutôt qu'au chrono.

05

Le Sommeil, Premier Facteur de Performance

On dort souvent moins bien les premières nuits à 1 800m. Priorisez le repos total l'après-midi pour compenser et permettre la régénération cellulaire. Visez **9h de sommeil** ou imposez-vous une sieste. Le corps travaille plus, même au repos complet.

Checklist Complète : Réussir son Stage

L'essentiel à retenir pour votre séjour en altitude, synthétisé dans un tableau pratique :

Pilier	Conseil Actionnable	Pourquoi ?
 Rythme	Règle des 72h : Pas d'intensité les 3 premiers jours	Éviter le mal des montagnes et la fatigue précoce
 Hydratation	Ajoutez 1L d'eau par jour par rapport à votre routine	L'air sec et l'hyperventilation déshydratent vite
 Intensité	Fiez-vous aux sensations (RPE) plutôt qu'au chrono	Votre vitesse sera forcément plus basse à 1 800m
 Nutrition	Priorisez les aliments riches en Fer (viande rouge, lentilles)	Soutenir la fabrication de nouveaux globules rouges
 Récupération	Visez 9h de sommeil ou imposez-vous une sieste	Le corps travaille plus, même au repos complet

"Le stage en altitude est un investissement. Pour en tirer les bénéfices maximum, le secret ne réside pas dans la dureté de l'entraînement là-haut, mais dans la **justesse de la récupération** et la **patience** lors du retour en plaine."

Le Bilan de Cette Immersion en Altitude

S'entraîner à Font-Romeu est bien plus qu'une simple parenthèse sportive ; c'est un véritable « **reset** » **physiologique et mental**. Si l'altitude impose une humilité immédiate face à l'effort, les bénéfices récoltés après 10 à 15 jours de retour en plaine justifient l'exigence du séjour.

L'augmentation de la capacité de transport de l'oxygène et le gain de puissance brute transforment littéralement vos performances. Que vous soyez cycliste ou coureur, ce terrain de jeu offre une dimension sacrée à l'entraînement, où chaque col et chaque sentier vous poussent à optimiser votre gestion de l'effort.

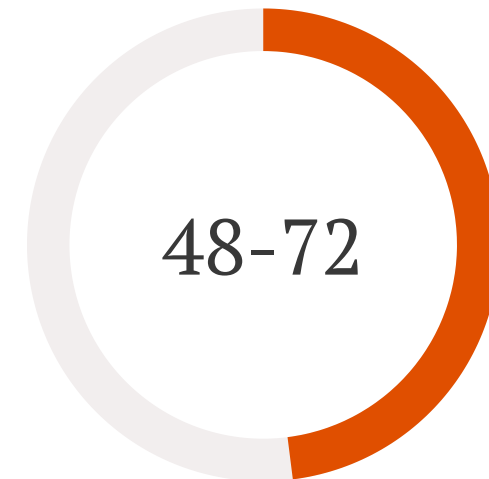
Le Mot de la Fin

Le stage en altitude est un investissement qui demande rigueur et patience. La clé du succès réside dans la **justesse de la récupération** et l'acceptation d'un rythme adapté. Les résultats spectaculaires se manifestent au retour en plaine, récompensant ceux qui ont su respecter les principes fondamentaux.



Jours

Délai optimal pour observer les bénéfices en plaine



Heures

Période d'acclimatation minimale requise

Votre Séjour à Altana 1800



Découvrez **Altana 1800**, votre point de départ idéal pour ce stage d'entraînement en altitude. Situé au cœur de Font-Romeu, cet appartement pour 4 personnes offre tout le confort nécessaire pour optimiser votre récupération entre les séances.

Emplacement Stratégique

Accès direct aux parcours d'entraînement, à proximité immédiate du Parcours Paula Radcliffe et des départs de trails

Confort & Récupération

Équipements modernes pour optimiser votre repos : espace détente, cuisine équipée pour nutrition sportive

Services Sportifs

Proximité piscine olympique CNEA, sauna, et tous les services nécessaires aux sportifs de haut niveau

De Eus à Font-Romeu, transformez votre $VO_2\text{max}$ en mode altitude et vivez une expérience sportive inoubliable dans les Pyrénées-Orientales.