

NICOLAS FELGER

PROGRAMME de PRÉPARATION pour l'Aventure "Osez l'Impossible"

Ascension Mont Toubkal 4.165 m (Maroc)

Pour tirer le meilleur de cette aventure, un minimum de préparation physique et mentale est conseillé. Pas d'inquiétude, tu n'as pas besoin d'être un athlète confirmé. Avec une bonne santé et un minimum de condition physique, cette ascension est à ta portée !

Voici un plan simple et efficace que tu peux suivre pour te préparer au mieux :

1 - PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE (8 semaines)

- **SEMAINE 1 à 4 : Renforcement de la base physique et endurance**
Minimum 2 séances par semaine

SÉANCE N°1 : Renforcement cardiovasculaire de base (1 heure)

1. Échauffement (10 minutes)

Marche rapide ou jogging à allure lente (70% de la fréquence cardiaque maximale).

Étirements dynamiques :

- Cercle des bras : 10 répétitions vers l'avant et l'arrière
- Rotations du tronc : 10 répétitions de chaque côté
- Fentes dynamiques : 10 répétitions par jambe

2. Cardio modéré (20 minutes)

Option 1 : Marche inclinée sur tapis ou en extérieur

- Inclinaison de 5-10%, vitesse 5-6 km/h
- Garder un rythme régulier

Option 2 : Montées d'escaliers

- Monter et descendre des escaliers pendant 10 minutes
- Puis 5 minutes à un rythme plus rapide (2 ou 3 fois plus rapide)

Option 3 : Cyclisme stationnaire ou extérieur

- Intensité modérée, maintenir une cadence constante entre 70-80 tours/minute

3. Renforcement musculaire (25 minutes)

Exercice 1 : Squats au poids du corps

- 3 séries de 15 répétitions
- Option avancée : Ajoutez un sac à dos (5 kg max)

Exercice 2 : Fentes avant

- 3 séries de 10 répétitions par jambe.
- Veiller à garder le genou aligné avec la cheville

Exercice 3 : Planche abdominale (gainage)

- 3 séries (1^{ère} série : 30 secondes, 2^{ème} série : 45 secondes, 3^{ème} série : 1 min)
- Option avancée : Soulever une jambe ou un bras

Exercice 4 : Pont pour les fessiers

- Allongé sur le dos, pieds à plat, lever les hanches
- 3 séries de 12 répétitions

4. Étirements (5 minutes)

- Étirement des quadriceps, mollets, ischio-jambiers et bas du dos
- Maintenir chaque position pendant 15-20 secondes

SÉANCE N°2 : Endurance et renforcement global (1h à 1h15)

1. Échauffement (15 minutes)

Marche rapide ou jogging à allure lente (70% de la fréquence cardiaque maximale)- 10mn

Étirements dynamiques :

- Fentes latérales : 10 répétitions par côté
- Rotations des chevilles et poignets : 10 répétitions dans chaque sens

2. Cardio en endurance continue (30 minutes)

Option 1 : Marche rapide/Randonnée avec sac léger

- Choisir un terrain vallonné, porter un sac de 5/6 kg.

Option 2 : Circuit cardio en intérieur

- 10 minutes de tapis incliné (10-15%),
- 10 minutes de vélo elliptique ou de montée d'escaliers,
- 10 minutes de marche rapide.

3. Renforcement musculaire global (30 minutes)

Exercice 1 : Step-ups

- Monter sur une marche ou une boîte (30-40 cm).
- 3 séries de 10 répétitions par jambe.

Exercice 2 : Burpees modérés

- 3 séries de 8-10 répétitions.
- Garder une bonne posture pour protéger les genoux.

Exercice 3 : Gainage latéral

- 3 séries de 20 secondes par côté.
- Option avancée : Lever la jambe supérieure.

Exercice 4 : Pompes normales ou inclinées

- 3 séries de 6, 8 ou 10 répétitions (*selon votre niveau*)

Fin de séance : Étirements (5 minutes)

- Étirements profonds pour les jambes, épaules, et bas du dos

- **Semaine 5 à 8 : Intensification & simulation de l'ascension**
Minimum 2 séances par semaine

SEANCE N°1 : Cardio haute intensité et renforcement musculaire (1h à 1h15)

1. Échauffement (10 minutes)

Jogging ou marche rapide

Étirements dynamiques ciblant les jambes et le dos

2. Intervalles cardio (30 minutes)

Option 1 : Tapis incliné

- Alternier 2 minutes de marche rapide (10-12% inclinaison) et 1 minute de marche lente (plat)
- Répéter 8 fois

Option 2 : Montées d'escaliers avec charge

- Porter un sac de 5-7 kg et monter 5 minutes d'escaliers, suivis de 2 minutes de pause
- Répéter 4 fois

Option 2 : Randonnée avec sac

- Randonnée avec un sac de 5-7 kg et alterner marche rapide dans les montés (5 minutes) et marche lente dans les descentes (2 minutes)
- Répéter 4 fois

3. Renforcement musculaire avancé (30 minutes)

Exercice 1 : Squats avec charge

- 3 séries de 15 répétitions avec un sac de 5-10 kg

Exercice 2 : Fentes arrière avec charge

- 3 séries de 10 répétitions par jambe

Exercice 3 : Planche dynamique

- 3 séries de 30 secondes en levant un bras ou une jambe

Exercice 4 : Sauts en puissance (box jumps)

- Sauter sur une boîte ou une marche haute
- 3 séries de 10 répétitions

Fin de séance : Étirements profonds (10 minutes)

- Étirements des hanches, quadriceps, ischio-jambiers et épaules.

SEANCE N°2 : Randonnée longue simulation (2 heures minimum)

Planifie une randonnée longue en extérieur avec un sac de 7-10 kg.

- Choisis un terrain vallonné avec une phase de montée et une descente pour stimuler tes articulations dans les montés/descentes mais également tester et « faire » tes chaussures.
- Prévois au moins 90 minutes de montée et 45 minutes de descente

2 - PROGRAMME D'ACCLIMATATION À L'ALTITUDE (8 semaines)

Si possible, planifie 2 journées (2 fois en 8 semaines) en altitude pour soumettre le corps à l'acclimatation en altitude avant l'ascension, afin de préparer tes poumons et ton corps aux niveaux d'oxygène plus bas.

Idéalement, tu peux faire ta randonnée longue de la semaine (séance n°2) en altitude !

Bien choisir son matériel : Le matériel en montagne est essentiel, cela peut vite être vraiment problématique lorsque nous sommes mal équipé (chaussures, vêtements, protection contre le froid, le soleil). Pour rappel, tu peux retrouver [la liste du matériel ici](#).

Teste ton équipement à l'avance pour éviter les surprises et si besoin n'hésite pas à me poser la moindre question par mail (aventures@nicolasfelger.com), je suis à ta disposition. Il n'y a pas de questions bêtes car il vaut mieux prévenir que guérir, et encore plus en montagne. Mention particulière pour les chaussures à tester : on ne part JAMAIS en expédition avec des chaussures neuves !

3 - PROGRAMME DE PRÉPARATION MENTALE (8 semaines)

- **SEMAINE 1 à 4 : Gestion du stress et du confort**
Minimum 1 séance par semaine

Pratique des exercices de respiration guidée et de méditation pour t'habituer au calme et à la patience. En haute montagne, apprendre à rester serein et concentré fait toute la différence.

Si tu n'as pas l'habitude, tu peux trouver de nombreux exercices guidés sur YouTube. Essaie par exemple [Cédric Michel](#).

- **Semaine 5 à 8 : Visualisation**
Minimum 2 séances par semaine

4 semaines avant le départ, nous allons ajouter l'exercice de visualisation à ta pratique hebdomadaire de Méditation / Respiration guidée. Tu continues donc cette pratique a minima hebdomadaire, et en plus nous allons faire ensemble l'exercice de Visualisation chaque semaine.

Je t'enverrais les éléments pour réaliser cette visualisation 4 semaines avant le départ !

4 - PROGRAMME DE PRÉPARATION NUTRITION & SANTÉ

1. Hydratation

Habitue-toi à boire régulièrement de l'eau, même quand tu n'en ressens pas le besoin.

Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, en dehors des séances d'entraînement (minimum 1 ou 1,5 litres)

2. Nutrition

Pour l'alimentation, mise sur des repas équilibrés et riches en protéines et glucides. Prioriser les glucides complexes (riz, quinoa, patates douces) et les protéines (œufs, poulet, pois chiches).

Prendre une collation riche en énergie après chaque séance (fruits secs, banane, barre protéinée).

3. Repos & récupération

Dormir au moins 7 à 8 heures par nuit

Si tu augmentes le nombre de séances de préparation physique, garde des jours de récupération

4. Écoute ton corps

- Respecte ton rythme et progresse graduellement
- La clé, c'est de se préparer de façon constante, sans se brusquer

Cette préparation peut te paraître difficile si tu ne pratiques actuellement pas la plupart de ces points, mais vois-y une opportunité de démarrer ta transformation !

Avec cette préparation, tu seras prêt physiquement et mentalement pour cette aventure ! Rappelle-toi que chaque étape te rapproche de l'objectif final. Garde l'esprit ouvert et ton énergie centrée. Au sommet, tu découvriras ce sentiment de fierté inégalé et hors du commun !

Je suis impatient de t'accompagner dans cette ascension unique.

Si tu as des questions, tu sais où nous trouver : aventures@nicolasfelger.com

À très vite pour une aventure inoubliable !

Nicolas