

Invitation au Trail

Le phénomène des courses Nature

Bien au chaud près de la cheminée à préparer notre programme de courses de l'année, faisons le point sur l'explosion des « Courses Nature », « Trails », « Courses Aventures », « Courses Vertes »... qui envahissent les calendriers de course à pied.



Nouvelle discipline ? Retour aux sources ?

TRAIL [n.m. anglosaxon] : courir sur chemin, pour le plaisir des paysages, avec ou sans dossards, de 1 à 2.000 kilomètres. Concept naturel de la course à pied remis au goût du jour à la fin du XX^e siècle. Inventé par l'homme de Cro-Magnon à ses heures perdues... (Entré au dictionnaire en 2012).

Telle pourrait être la définition du Trail et plus généralement des Courses Natures, si une définition était nécessaire... Certains revendiqueront des distances minimum, d'autres de l'autosuffisance, plus de ceci, moins de cela, comment définir ce qui regroupe aux yeux des « trailers » et des organisateurs avant tout des notions de liberté et de convivialité ? Alors pas de polémiques étymologiques, et acceptons tous ceux qui se reconnaissent dans les valeurs suivantes.

Liberté de courir pour profiter des paysages, des forêts, des plaines, des champs, des montagnes, vers une philosophie presque « écolo-sportive ». Sortons du bitume des centre-villes pour respirer le grand air ! Liberté aussi de courir sans le chronomètre qui revient tous les kilomètres nous harceler et nous rappeler les lois physiques de la pesanteur... Bien entendu qu'il y a un chrono et un classement, mais le terrain changeant, l'itinéraire plus ou moins roulant, le dénivelé, font que l'on ne peut plus comparer les temps d'une course à l'autre même sur des distances identiques.

Convivialité : plutôt que de discuter chrono, on en vient avec ses compagnons de route à discuter de la petite traversée du ruisseau, du panorama avant la crête... autour d'un bon repas d'après course, où l'organisateur aura mis un point d'honneur à servir les spécialités du terroir local.

Ethique : sans primes d'argent, pas de mercenaires ou de coureurs à différentes enseignes, et limitation du dopage. Respect de l'environnement (disqualification en cas de jet de papiers, bouteilles...), Ravitaillements limités ou auto-suffisance afin de responsabiliser chacun...

Tout cela à moduler bien sûr d'une course à l'autre, chacune revendiquant ses spécificités. Il est surtout important de bien se renseigner sur la course envisagée. Il ne s'agit également en rien d'un dénigrement de la course sur route et de l'athlétisme, qui savent aussi procurer émotions, convivialité, variété et paysages, mais d'une « troisième voie » en pleine explosion à découvrir avant tout pour le plaisir.

RAIDLIGHT - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE

N° Indigo 0 826 620 312

0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail : information@raidlight.com



Petit lexique indicatif des appellations rencontrées

Course Nature : toutes les courses sur chemins, par opposition aux courses « sur route ». C'est un terme assez générique.

Course Verte : ce terme est généralement employé pour des distances de 10km à 25km sans difficultés majeures, accessibles au plus grand nombre. Idéal pour débiter.

Course de Montagne : la notion de dénivelée (montées / descentes) est bien entendu primordiale. La FFA a créé un « format » reconnu pour son Challenge et le Championnat de France, de l'ordre de 15km et au moins 500m de D+.

On trouve également toutes sortes de distances et de dénivelées, avec parfois uniquement la montée à réaliser.

Trail : terme générique assez proche de « Course Nature ». Toutefois, cela correspond le plus souvent à des longues distances, sur des terrains et sentiers plus techniques, avec une notion de ravitaillement limités pour favoriser l'autosuffisance. Les distances « classiques » vont de 40km à 70km. Le calendrier en présente maintenant à partir de 15km.

Raid : se dit généralement des courses au caractère plus aventureux, sur des terrains très techniques, où l'autonomie est de rigueur et une bonne expérience nécessaire.

Course aventure : terme désignant le plus souvent des courses à étapes.

Comment commencer ? Les pièges à éviter :

- Ne pas prendre une distance trop longue,
- Etudier l'itinéraire, le dénivelé, et le type de terrain,
- Se renseigner sur le nombre et la nature des ravitaillements,
- Prendre un minimum de matériel (porte-bidon, casquette, chaussures adaptées)

L'explosion des Trails courte distance

Des mythiques et précurseurs Grand Raid de la Réunion, 6000D, Championnat du Canigou, ou Défi de l'Oisans, plus de deux cent courses longues distances de 40 km à 80 km se sont créés les dernières années. L'évolution majeure actuelle est la multitude de courses plus courtes et plus accessibles, entre 10 km et 25 km. Beaucoup de grandes courses créent aussi une deuxième distance plus accessible pour attirer le plus grand nombre et permettre à tous de participer à la fête.

L'essor est national. Restreint aux massifs montagneux, les Courses Nature envahissent toutes les régions : Trail de la Vallée de Chevreuse (12km et 36km), Trail du Perthuis d'Oléron (38km), Trail des Menhirs (32km), Trail des Terrils Loosois (15km)...

Et que dire des Challenges régionaux : Trails du Sud-Est, Trails du Sud-Ouest, Trails du Nord-Est, Trails du Morbihan...

En plus de l'engouement général, beaucoup de courses sur route basculent vers les chemins, celles-ci étant plus faciles à organiser administrativement (il n'y a plus de routes à couper, plus de signaleurs à déclarer). Réservés auparavant à une bande de fous furieux pour qui courir 40km était un minimum, le Trail est maintenant accessible à tous.

Le Trail, plus difficile que la route, pas forcément...

Est-ce plus difficile que la course sur route ? Les deux ne sont pas facilement comparables et il faut étudier la question au cas par cas. Tout dépend du parcours... et des délais donnés par l'organisation. Ainsi sur des distances de 10km à 20km, de nombreux pelotons se transforment en randonnées actives, et les délais permettent aux débutants de réaliser l'épreuve. Cela est particulièrement vrai pour les épreuves à 2 distances, où la petite distance est ouverte au plus grand nombre.

L'effort est aussi généralement moins soutenu. Dans les longues montées, 80% des coureurs... « marchent », et même si cela semble plus difficile, le rythme cardiaque est inférieur de 20 à 30 pulsations. Les descentes permettent aussi de récupérer. Sans pression du chrono, on prends aussi plus le temps de profiter des paysages. L'herbe ou la terre battue des chemins est aussi beaucoup moins traumatisante articulairement que le bitume.

Commencez par le Trail !

En choisissant une course adaptée à ses capacités, commencer par le Trail n'est pas chose impossible. La hantise de devoir courir toute la course « sans s'arrêter » n'est plus de mise, et n'ayez plus crainte d'être vu ralentir ou marcher alors que vous serez au milieu des bois.



Un minimum de préparation

La première chose à faire en vue d'une Course Nature, c'est de s'informer sur celle-ci. Les bonnes questions qui n'apparaissent pas toujours clairement sur les prospectus sont 1°) le type de terrain, 2°) les ravitaillements, 3°) le dénivelé. De cela découlera le matériel à prévoir :

Chaussures : privilégiez toujours un bon amorti au poids de la chaussure, les chocs étant plus traumatisants en descente. Une semelle « trail » avec une bonne accroche et des renforts de protection sont importants pour ne pas glisser et protéger le pied des pierres, rochers, racines...

Ravitaillement : de plus en plus de courses se font en autonomie par principe et aussi car il est parfois difficile d'organiser des ravitaillements en pleine nature. Un bon conseil est de toujours emmener un bidon de boisson et quelques barres ou gels pour les pannes imprévues. Un kilomètre en montagne en vaut parfois trois ou quatre sur le plat, alors quand la fringale est là...

Entraînement : il est bien sûr à adapter aux difficultés de la courses, et un travail spécifique est nécessaire. L'habitude du **tout-terrain** et le **renforcement musculaire** pour les dénivelés importants sont prépondérants.

Une évolution naturelle

Peut-être faisiez-vous déjà du « Trail » à l'entraînement ou en compétition sans le savoir, comme Monsieur Jourdain et sa prose ? Ce n'est qu'un prolongement naturel de la course à pied. **Le Trail, c'est la joie de courir en nature, en oubliant le chronomètre et en découvrant des paysages somptueux. Un minimum de préparation pour un maximum de plaisir !**

La suite des conseils tous les mois dans *Jogging International*.

Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur



RAIDLIGHT - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE

N° Indigo 0 826 620 312

0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail : information@raidlight.com