

Fiche Technique : les MONTEES

Pour la beauté des magnifiques points de vue, les Trails affichent souvent de belles cotes et pas mal de dénivélés au programme. Un minimum de préparation s'impose pour apprivoiser ces difficultés majeures... et admirer les paysages du côté positif.

1. Faut-il courir ou marcher en côtes ?

Cela se fait décide en fonction de son niveau... et de la côte au proramme, mais marcher en montée vaut souvent mieux que courir. Et cela se vérifie aussi chez les premiers. Le rythme cardiaque de la marche étant inférieur de 15 à 25 pulsations à celui de la course à vitesse égale, le gain d'énergie est indéniable. Un bon randonneur de montagne qui ne court qu'occasionnellement fera de meilleurs résultats en course de montagne qu'un coureur à pied « de plaine ».

En pratique, dites vous simplement qu'il faudra avoir la même vitesse dans la dernière montée que dans la première...

2. Faut-il monter sur la pointe des pieds, ou le pied à plat ?

En première approche, la tendance naturelle est de courir sur la pointe des pieds. Mais à sautiller comme cela, la fatigue musculaire au niveau des mollets est plus intense, et cela génère des crampes au mollet plus rapidement. Il est donc conseillé d'aborder les montées en déroulant au maximum le pied au sol, et en le posant à plat. Cela rejoint le choix de courir ou de marcher, et adopter le pas du marcheur sera plus efficace sur la distance.

3. La bonne position du corps ?

Le buste doit être légèrement penché vers l'avant pour avancer le centre de gravité. Le premier défaut serait de trop se casser vers l'avant et de réduire en conséquence le volume « utilisable » de la cage thoracique et des poumons. Je conseille aussi de mettre les mains sur les cuisses afin de provoquer la position « avant » du buste. Cet appui sur les cuisses facilite aussi l'équilibre du haut du corps, et évite les dandinements intempestifs (qui usent de l'énergie). Par contre, je déconseille de mettre les mains sur les hanches, car cela tend à mettre le buste en arrière et dissocie l'équilibre du haut et du bas du corps.

4. Les bâtons : économiseurs de cuisses...

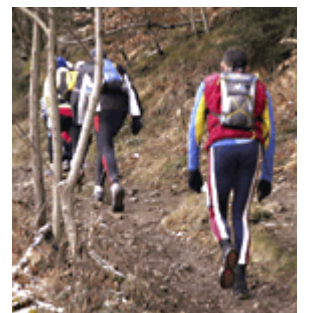
Ils permettent d'ajouter le travail musculaire des bras à celui des jambes, (comme le font les skieurs de fond). Cette « puissance supplémentaire » apportée par le haut du corps permet donc d'économiser les cuisses afin « d'en avoir encore » après plusieurs milliers de mètres de dénivélé...

Il faut cependant un minimum d'habitude à l'entraînement pour être efficace avec des bâtons, et il est indispensable qu'ils soient pliables ou télescopiques pour les ranger dans les parties roulantes.

5. Comment se préparer aux montées ?

Les montées sollicitent particulièrement les cuisses et le système cardio-vasculaire. Pour s'y préparer, programmez une séance par semaine de 6 à 10 côtes ou montées d'escaliers d'environ 2 minutes (récupération le temps de redescendre en footing). Il faut envisager cette séance en remplacement de la séance habituelle de VMA, et elle devra être abordée comme telle : avec une intensité élevée. Afin de parfaire la position du corps, la pose du pied, et éventuellement s'habituer aux bâtons, une séance hebdomadaire d'endurance sous forme de rando-courses de deux à trois heures s'impose. Il vaut mieux prévoir des montées soutenues d'au moins une demi-heure en continu, plutôt qu'un parcours trop vallonné.

Un dernier conseil : au sommet de chaque montée se présente toujours un panorama magnifique... n'oubliez pas d'en profiter !



La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.

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