

Course tout-terrain / Mode d'emploi

La vocation du Trail est de courir dans un espace naturel. Afin d'être plus encore au cœur de la nature, des parcours sont maintenant tracés en partie hors des sentiers pour courir à travers les bois ou les alpages. Apprenez vous aussi dès l'entraînement à sortir des sentiers battus....



De plus en plus d'organismes vous font découvrir le cœur de leur région par des passages en dehors des sentiers. L'Interlacs en Corse en a fait sa réputation avec un parcours libre à tracer entre chaque col et chaque point de contrôle, qui plus est sur le terrain difficile et escarpé de la Restonica. Mais cela fait aussi école sur des courses plus abordables avec seulement quelques passages en dehors des itinéraires habituels : Trail Tiranges Tour, Trans Aq, Trail de la Sainte Victoire...

Et c'est un réel plaisir de tracer sa voie au milieu de l'herbe craquante, au milieu de la forêt, à travers les éboulis ! Puisqu'il y en a des portions en courses, il est nécessaire de travailler le tout-terrain également à l'entraînement. Mais loin d'être une contrainte « technique », ces sorties d'entraînement hors des sentiers sont à mes yeux les plus plaisantes et les plus ludiques.

Organiser sa sortie en tout terrain

Il est préférable d'envisager de ne faire du tout terrain que lors d'un footing ou de la séance d'endurance. Fractionner en tout terrain hacherait la séance par des éléments extérieurs imprévus.

Le but n'est pas de faire Indiana Jones pendant dix kilomètres à l'azimut ! Il s'agit simplement sur une base d'itinéraire connue de couper d'un chemin à l'autre, d'un endroit connu à un autre. Cela au fur et à mesure des envies, et au fur et à mesure de la possibilité de couper. **Réaliser 25% à 30% de la sortie en hors piste** est déjà suffisant, cela permet d'alterner relances et zones de travail technique. Le choix se fait donc à vue, en fonction de la possibilité que laisse la végétation de couper ou non. Inutile donc de prendre une boussole ou une machette... La carte est aussi a priori inutile, sauf éventuellement pour suivre l'itinéraire principal sur chemins, que l'on agrémentera de quelques sorties hors pistes quand cela se présentera.

Il faut toujours privilégier les zones où on peut courir, quitte à faire des tours et des détours pour trouver un passage favorable. Il ne faut pas non plus hésiter à faire demi-tour avant d'être trop enfoncé dans les ronces... Même si vous avez l'impression de ralentir le rythme de votre sortie, n'oubliez pas que vous travaillez également d'autres points techniques qui seront bénéfiques à la fin de la séance.

Risques et dangers

Le risque de se perdre est négligeable si vous évoluez autour d'une zone connue. Au pire vous vous égarerez un peu et serez surpris de ne pas reconnaître un endroit de votre circuit habituel après y être arrivé par un autre endroit que d'habitude. Si vous vous perdez, une seule solution, faites demi-tour !

Le risque de croiser une affreuse bête méchante n'est pas plus grand que sur les chemins habituels. Pour ma part, je n'ai par exemple jamais croisé de serpents en tout terrain, par contre j'en vois régulièrement qui se font dorer sur le bord ou au milieu des chemins. Les « bêtes » méchantes seraient plus les tiques, qu'il faudra enlever soigneusement, et surveiller le cas échéant les zones de piqûres. Dans certaines régions, les tiques véhiculent la maladie de Lyme, maladie assez grave





(fatigue, forte sensation de froid), et une grosse rougeur apparaîtra vers la piqûre environ une semaine après. Un traitement médical est indispensable en mentionnant bien que vous avez été piqué par une tique. Cependant, les tiques n'attaquent pas et ne sautent pas, et vous limiterez le risque en évitant la végétation haute type fougères...

Le seul gros risque serait de s'entêter dans un itinéraire dangereux plutôt que faire demi-tour : descendre une pente raide sans voir ce qui est en dessous, une barre rocheuse par exemple. Se méfier aussi de la montée qui devient raide, voire un peu escaladeuse, car c'est souvent plus difficile de redescendre si l'on se retrouve bloqué. Mais tout cela s'évite assez facilement en restant prudent...

Apports techniques

Un constat de départ : courir en tout terrain est plus « difficile » que de courir sur les chemins de part la nature du terrain. Les forêts ont toujours des branches au sol, les prairies des petites mottes de terre, les pierriers des pierres instables, la pente est moins régulière que sur les chemins... Si l'on prend ces sorties d'un point de vue technique, on y trouve justement pas mal de bienfaits.

Ce microrelief permanent permet déjà un travail de proprioception et de **renforcement articulaire** accru, et les chevilles autant que les genoux en sortiront mieux préparés.

Le terrain plus accidenté, les petites montées et descentes, les obstacles au sol à sauter ou à éviter... ajoutent un travail de **renforcement musculaire** proche parfois de préparation physique générale.

L'habitude des « mauvais » terrains apporte aussi la **confiance** nécessaire lorsque les parcours de Trail abordent des descentes difficiles ou des passages alpins. Courir régulièrement hors des sentiers, c'est s'assurer de trouver tous les chemins bien plus faciles par la suite. A noter que courir hors des sentiers, c'est presque toujours courir sur des terrains très souples, et par exemple une longue descente sera moins traumatisante dans l'herbe que sur une piste de terre.

Apports ludiques

Même s'il ne s'agit pas de faire de l'orientation à 100% mais simplement de couper **en hors piste au hasard des envies**, le jeu devient vite amusant de savoir si ça passera mieux par la droite ou par la gauche, si on ne va pas être coincé un peu plus loin par des taillis, et à quel moment on va retrouver le chemin habituel...

Concentré sur l'itinéraire et sur chaque endroit où poser les pieds, vous vous rendrez vite compte que **le temps passe plus vite**. C'est un excellent moyen pour faire des sorties longues sans s'en rendre compte.

Même en restant dans la même zone d'entraînement que d'habitude et simplement en coupant pour rejoindre le chemin un peu plus loin, on va découvrir pas mal d'éléments que l'on n'avait jamais vu auparavant : d'autres petits chemins, une ruine, une clairière, un autre paysage... Le hors piste va vous faire redécouvrir vos parcours d'entraînement d'un autre œil !

Et surtout, vous allez **profiter pleinement de la nature**. En passant par des itinéraires inhabituels, vous allez surprendre le gibier ou la faune où elle ne s'y attend pas, aussi bien des chamois en haute montagne que des biches dans la plupart des forêts. Quel plaisir aussi de courir au milieu d'un parterre de fleurs dans un alpage. En courant à l'écart des sentiers, vous découvrirez une autre végétation, et le fait de chercher où poser vos pieds vous incitera également à vraiment regarder tout ce qui vous entoure. Le seul problème sera à l'automne de choisir entre continuer sa séance ou bien s'arrêter

La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



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