



Articles de Benoît LAVAL, déjà publiés dans Jogging International..



Trail, Randonnée, Trek, Nordic walking..., explications de textes...

Nos terrains de jeux et de loisirs s'agrandissent, nos passions se spécialisent... Quelques explications sur des activités proches de la course à pied qui se mêlent et se ressemblent...

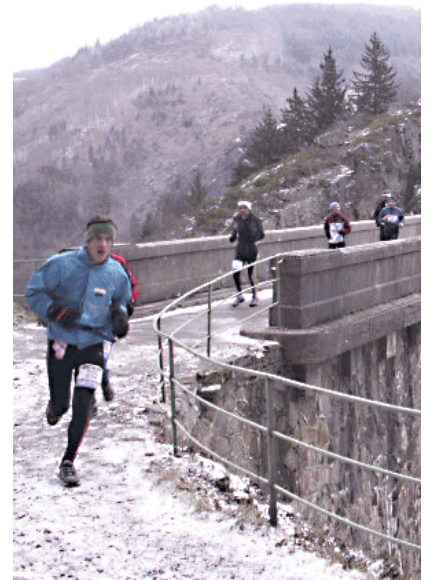
Au départ, il y a une paire de jambes qui a permis à l'Homme de se déplacer au quotidien. Pour survivre, mais aussi pour assouvir sa curiosité, ses jambes lui ont fait franchir des montagnes, traverser des continents, et même marcher sur la lune. Parce que l'Homme était parfois pressé ou pour échapper au danger, il s'est mis à courir pour aller plus vite... Quand il a commencé à s'engraisser trop (fort tard !), il a aussi constaté qu'utiliser à nouveau ses deux jambes comme activité physique lui permettait de retrouver vitalité et forme...

Aujourd'hui et pour une grande majorité, nous pouvons constater que ceux qui pratiquent une activité physique font finalement, à pied, plus de kilomètres par loisir et par plaisir que par la nécessité du quotidien. La marche et ses dérivés sont devenus des loisirs, et chacune de ses variantes s'est spécialisée, codifiée, équipée, organisée. En voici quelques explications.

La **marche sportive** a été pionnière dans les activités physiques dans les années 70. Comme pour les brevets cyclotouristes, il s'agissait de réaliser un kilométrage donné, sans notion dominante de compétition chronométrique, mais comme un simple défi de capacité : brevet de 25km, de 50km, ... de 100km. Toujours plus loin, toujours plus fort, comme toujours... et les premiers ont fini par se prendre au jeu, à aller de plus en plus vite jusqu'à rejoindre le clan de la **course à pied**, jusqu'alors plus centrés sur les distances plus courtes (150 participants au Marathon de Paris en 1978 !).

Ces brevets existent toujours plus ou moins en **randonnée pédestre organisée**, où l'on s'engage son petit carnet en poche à faire tamponner sur un parcours de x kilomètres, et le principe est le même pour la randonnée « libre », où chacun se fixe un parcours à son niveau ou pour arriver fourbu à l'étape. La notion apportée par la **randonnée** (par rapport à la marche) est un parcours en nature, principalement sur chemins, avec des passages agréables, variés, touristiques. Cela se décline aussi bien en montagne qu'en plaine, aussi bien sur parcours balisés qu'inventés au fil des chemins. L'important, c'est de se faire plaisir, sans compétition et dans un cadre naturel agréable, même si on peut se fixer des objectifs ambitieux. La randonnée n'est pas née de la dernière pluie, et précédait largement la marche sportive et la course à pied. Pratiquée « noblement » depuis cinq siècles (il est vrai parfois en chaises à porteurs !), les paysages fascinants et son coût modique en ont fait une activité de masse l'été à partir des congés payés. La FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre) structure ces activités, et surtout gère le balisage des chemins (marques rouges et blanches par exemple pour les chemins de Grande Randonnée, les « GR ») et édite les guides (que l'on appelle « topos ») pour suivre ces itinéraires.

Le **trek (ou trekking)**, c'est de la randonnée effectuée sous forme itinérante sur plusieurs jours, plus ou moins en autonomie, et souvent sur une destination lointaine. Faire un trek au Népal ou dans le Sahara, c'est partir en randonnée (généralement avec un guide) sur un parcours d'au moins une semaine avec le sac à dos complet pour la semaine, ce qui n'interdit pas des mules ou des porteurs pour l'intendance.



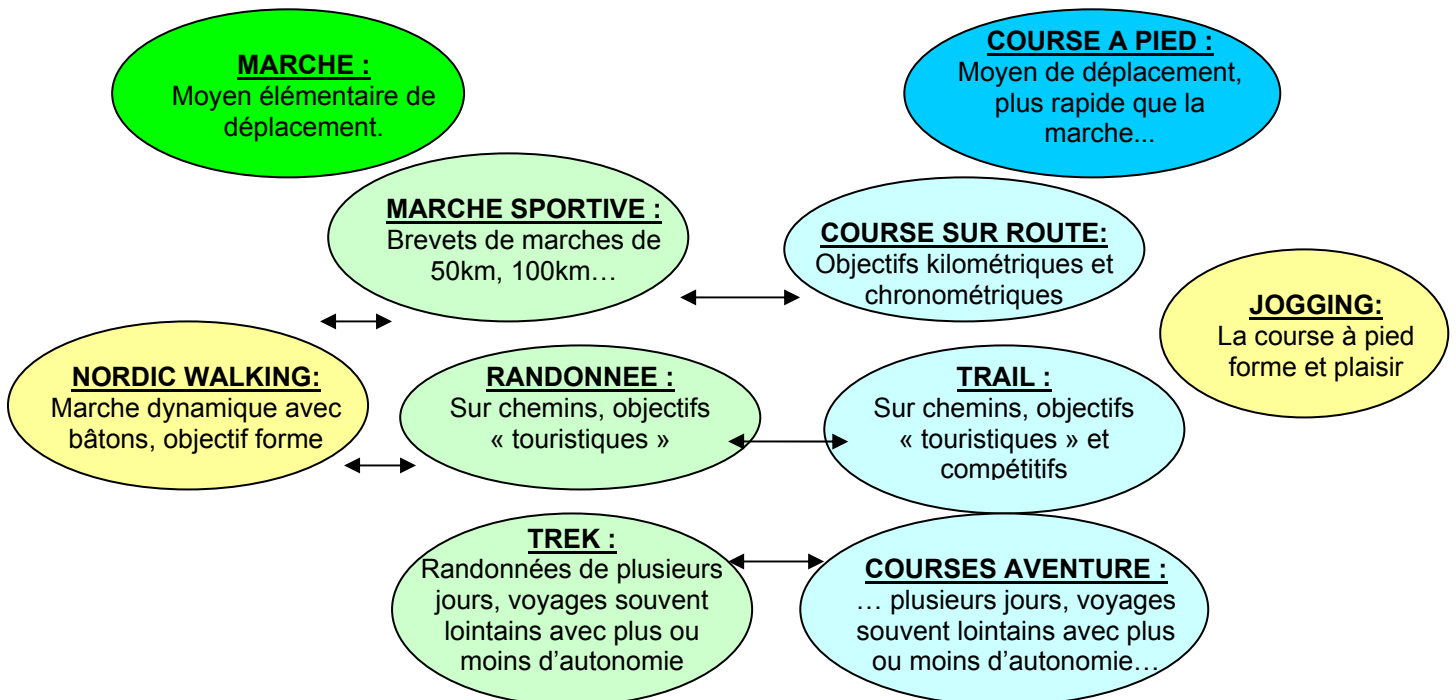


Et comme pour l'histoire de la marche sportive et de la course sur route, il a bien fallu qu'ils s'en trouvent pour courir sur les chemins de montagne, ne serait-ce que par plaisir ! **Course de montagne ou Trail**, peu de différence à la base, ce sont tout simplement des courses qui empruntent des itinéraires sur chemins, pour apprécier la nature et les paysages, exactement comme les randonneurs. Beaucoup de Trails passent tout simplement sur les GR... La différence notable n'est que la vitesse, et le randonneur vous posera toujours la même question « mais en courant, vous ne prenez pas le temps de regarder ou d'apprécier... ? ». Pourtant, je suis certain de bien mieux mémoriser et « photographier » en mémoire tout ce que j'ai vu en courant plutôt qu'en marchant (Je ne suis pas certain non plus que les randonneurs ruisselants sous leurs gros sacs aient toujours la capacité d'en profiter). Mais point de guerre sur les chemins ! Autant il y a une dizaine d'année c'était un sacrilège pour un randonneur de courir en montagne, et il vous le faisait bien savoir en bouchonnant le chemin, autant aujourd'hui c'est devenu exceptionnel et la grande majorité vous encourage avec respect.

Il y a deux petites nuances entre Trail et course de montagne. La première, c'est qu'un Trail ne se déroule pas forcément en montagne (tout comme la randonnée). La seconde, c'est que l'appellation « course de montagne » correspond à une classification particulière de la FFA (courses d'environ 15km), dont il existe une coupe de France et un championnat de France. Les coureurs au long cours auront bien sûr remarqué le prolongement du trekking vers les **courses « aventures »** au quatre coins du monde, traversées de désert, tour des Annapurnas, cordillère des Andes...

Les randonneurs (comme de plus en plus de trailers) ont apprivoisé les bâtons de marche. Deux objectifs : s'aider des bras pour soulager les jambes en montées, et ajouter deux points d'appuis pour s'équilibrer en descente. Ces bâtons sont le point de jonction avec le **Nordic Walking**. Activité de masse dans les pays nordiques et en Allemagne avec des rassemblements de plus de deux mille personnes, le concept démarre plus doucement en France. Le principe est de « marcher avec des bâtons », dans le but de faire travailler en même temps le haut et le bas du corps. Même s'il ne s'agit « que de marche », cette activité a clairement un objectif premier de travailler la condition physique, et se classerait donc plus avec le **fitness** ou le **jogging**. C'est une bonne alternative pour tous ceux qui veulent reprendre ou conserver la forme au grand air, et que « l'habituel jogging » rebute parce que cela demande quand même des capacités minimum au départ. Le Nordic Walking est aussi moins traumatisant que le jogging pour les personnes en surpoids ou aux articulations déjà douloureuses. L'avantage de faire travailler aussi bien le haut que le bas du corps est aussi très intéressant dans le but de la remise en forme générale. Le matériel nécessaire consiste principalement en des bâtons spécifiques, avec dragones ergonomiques et pointes grip en caoutchouc.

Quelque soit les motivations et les capacités physiques, il y a donc encore de quoi découvrir et se faire plaisir, simplement avec nos deux jambes...



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

2/3

