

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



Les Trails des neiges

Dans la poudreuse et en basquets, variez les plaisirs et courez dans la neige à l'occasion d'un Trail blanc.



Courir en basquets dans la neige ! Voilà une idée qui semblait bien saugrenue aux coureurs il y a encore peu, et qui reste encore mystérieuse aux yeux du grand public qui nous verrait bien enfilez des skis ou des raquettes ! C'est pourtant bien à pied, et en basquets que se courent les « Trails Blancs » ou « Trails des neiges ». Serre-Chevalier, Trail du Sancy, Raidlight Trail Trophy, ou le Vulcain que nous prenons comme exemple, le programme est varié pour s'éclater à courir dans la neige.

Format de course réduit

Les distances et dénivelés sont toujours plus réduits que les Trails « d'été ». On comprend bien que l'effort demandé pour courir dans la neige est plus important, et il faut donc logiquement revoir les distances à la baisse. Coté dénivelé, les sommets et cols sont souvent inaccessibles en toute sécurité l'hiver, et les parcours se cantonnent en moyenne montagne et en fonds de vallée. Mais cette alternance répétée de cotes et de descentes sur la neige rend le terrain d'autant plus délicat et casse-pattes. Ainsi le Trail de Vulcain parcourt onze cotes et onze descentes en 56km !

Les distances sont aussi raccourcies pour être plus accessibles en début de saison et en cours des préparations hivernales. Les petits parcours constituent également d'excellentes sorties de préparation et de tests avant les objectifs de printemps.

Précautions météo.

S'il est bien un facteur primordial à étudier avant la course c'est la météo locale : température extérieure, précipitations prévues, et risque de vent. Les risques de gelures ou d'hypothermie sont réels en hiver, même en plaines ou à 1.000m d'altitude. Le vent accentue nettement la sensation de froid, cela s'appelle l'effet WindChill, et à 0°C de température et 30km/h de vent par exemple, la sensation est de -20°C ! Il est donc primordial de s'équiper en conséquence !

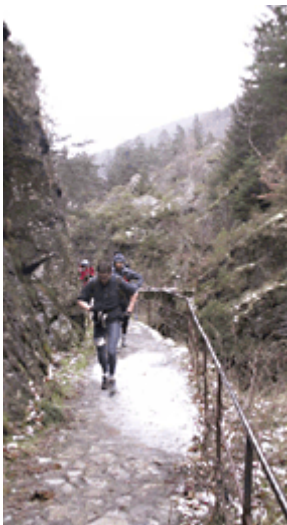
Un équipement minimum est souvent obligatoire (réserve d'eau 750ml, sifflet, couverture de survie pour le Trail de Vulcain), mais il faut aussi se prendre en charge et savoir se gérer. Ainsi pour le Vulcain et un temps de course moyen de huit heures, un coupe-vent imperméable, un bonnet ou bandeau et des gants seront très recommandés même s'ils ne sont pas obligatoires.

Equipement long de rigueur.

Il faut bien penser qu'après 4-5 heures de course, on ira moins vite, on se réchauffera moins, on sera en sueur, et on prendra vite froid au premier coup de vent. Les conditions du départ de la course (souvent plus bas en altitude) peuvent aussi changer selon le parcours et selon l'évolution de la météo. Il est ainsi quasiment indispensable de courir en long en haut et en bas pour ne pas se refroidir à moyen terme, mais aussi pour ne pas se « brûler » en cas de glissades.

Se chausser selon le terrain

Rares sont les parcours qui sont exclusivement dans la neige, et quel plaisir que ces courses mixtes comme le Trail de Vulcain qui démarrent sur des chemins secs pour nous emmener sur les sommets enneigés. Mais que ce soit dans la boue ou dans la neige, il est important de partir bien chaussé. Pour bien cramponner, les chaussures de Trails sont quasiment indispensables, et les modèles à picots métalliques un plus indéniable sur les terrains gelés. Dans la neige, il faut veiller à protéger les tendons d'Achille de la formation à cet endroit de glaçons très douloureux, au minimum par des chaussettes épaisses ou des chaussettes étanches, ou mieux par des miniguêtres.





Adapter sa foulée et gérer sa course

Dans la neige plus qu'ailleurs, il faut savoir s'économiser et attendre patiemment son heure. Il faut impérativement garder une réserve suffisante pour rester technique jusqu'au bout dans les passages difficiles (neige, cotes, sols gelés, verglas...), sans quoi cela deviendra encore plus délicat. Le début de course (jusqu'au Puy de Dôme pour le Vulcain) sera donc prudent. Ce type de Trails ne se court pas à allure régulière, et il faudra savoir adapter sa vitesse aux conditions du terrain pour toujours rester relâché. Il faudra bien assurer ses appuis dès les premières cotes en privilégiant toujours le meilleur terrain, quitte à ralentir pour s'économiser. Le temps se rattrapera sur les parties roulantes avec des jambes fraîches par rapport à ceux qui auront patiné dans la précipitation. Gagner quelques secondes en passant dans la poudreuse pour doubler les petits bouchons de début de course sera pénalisant pour la fin de parcours, et il vaut mieux profiter de ces petits temps de repos pour se ravitailler dès le début de course.

S'alimenter et boire...

Avec 3 ravitaillements sur huit heures au Trail de Vulcain, prendre 1,5 litres d'eau (2 bidons ou poche à eau) est indispensable pour ne pas se déshydrater et perdre du potentiel. 750ml seraient insuffisants pour deux heures entre chaque ravitaillement ! On privilégiera bien sûr de la boisson énergétique, qui s'assimile mieux que de l'eau, et surtout qui alimente le moteur en carburant, et on prévoira des dosettes de poudre énergétique pour avoir cette boisson tout au long de la course. Une bonne boisson chaude sera aussi bénéfique en cours de route, le vin chaud n'étant à réserver que pour l'arrivée... Pour les poches à eau, une protection isotherme du tube est indispensable pour ne pas voir l'alimentation en eau gelée dès la première demi-heure. Les glaçons se forment en premier lieu dans le tuyau et la pipette, et un bon petit truc est de souffler dans le tuyau après chaque gorgée pour expulser le liquide dans le réservoir et éviter qu'il ne gèle. Côté alimentation, une dizaine de barres et gels à prendre régulièrement feront l'affaire. On a souvent moins faim et moins soif, mais il est indispensable de bien se ravitailler car on dépense au final plus d'énergie dans le froid. Vous verrez que la soupe d'après course sera bien appréciée, avant de retrouver l'ambiance conviviale et chaleureuse autour d'une soupe bien chaude et d'un bon repas campagnard d'après course bien mérité.

Bien préparé et bien géré, le Trail des neiges sera un véritable plaisir à travers la nature endormie et engourdie par l'hiver. Alors venez poser vos foulées feutrées dans la neige et le silence des paysages blanchis et givrés.

La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



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