



En quête de sommets et d'espace

COURSE À PIED Le *trail* de montagne est une tendance qui gagne du terrain. Tour d'horizon des règles de base pour que chaque sortie rime avec plaisir. *Sou'Al Hemma*

Partir aux aurores. Découvrir les premiers kilomètres à la lueur de sa lampe frontale. Traverser une forêt, puis braver une première montée. Redescendre, remonter. Se sentir libre au moment de s'élaner sur les crêtes. Le souffle parfois coupé, non par l'effort, mais par la beauté du panorama. Et enfin, arriver à la dernière descente et terminer le parcours. Éreinté, mais fier et tellement serein.

Le *trail* de montagne est une expérience unique. Un sport exigeant, qui reste néanmoins accessible à la majorité. «Les contre-indications absolues sont rares», confirme Vincent Gremeaux, responsable du Centre de médecine du sport du CHUV et professeur associé à l'Institut des sciences du sport. Il cite deux exceptions: les personnes atteintes d'une maladie cardiaque non stabilisée ainsi que celles qui souffrent d'une intolérance à l'effort. Pour les autres, seuls quelques préceptes s'imposent.

GÉRER ENDURANCE ET DÉNIVELÉ

Le *trail* de montagne compte deux caractéristiques principales. D'abord, le temps d'effort. Il peut s'étaler sur plusieurs heures, voire plusieurs jours pour qui s'aventure dans un ultra. Pas question donc de chercher à faire un chrono. L'idée est plutôt d'améliorer son endurance. Un défi dont la difficulté

varie selon le passé sportif de chacun: «ceux qui ont une pratique de course régulière n'ont en principe rien de spécifique à entreprendre», estime Vincent Gremeaux. Les autres s'attelleront à augmenter peu à peu les distances de leurs sorties d'entraînements.

Doctorant à l'Université de Lausanne, Pascal Egli est aussi traileur professionnel médaillé à plusieurs reprises. C'est à ce titre qu'il conseille aux débutants de commencer par «des footings d'une demi-heure sur une colline proche de chez eux». Il précise que «si les montées sont trop rudes, il est tout à fait indiqué de marcher plutôt que de courir». Voilà qui nous mène à l'autre spécificité du *trail* de montagne: le dénivelé.

Les montées font peur, mais ce sont surtout les descentes qui demandent une certaine préparation. «Les chocs sont plus intenses, les muscles davantage sous tension», reprend Vincent Gremeaux. Pour éviter les accidents et réduire le risque de courbatures, il recommande de faire un travail de renforcement musculaire mêlant exercices statiques, gainage ou encore squats. En cas de doute, le médecin rappelle qu'il est possible de «faire un check-up et un diagnostic de la performance, afin d'affiner les zones d'entraînement».

RAVITAILLEMENT SIMPLE ET MESURÉ

Vient ensuite la question de l'alimentation. Ce qui compte, c'est de savoir ce que le corps tolère le mieux avant l'effort. Vincent Gremeaux préconise dès lors de «rester sur des choses simples, puis de tester sa stratégie de ravitaillement ainsi que le repas précédant la course».

Pour ce qui est de l'hydratation, le médecin constate que «les traileurs amateurs ont plutôt tendance à trop boire». La juste mesure se situerait autour des «3 à 4 gorgées toutes les 15 minutes, soit entre 0,6 et 1 litre par heure». Des quantités qui restent adaptables, notamment en cas de forte chaleur.

SE REMETTRE SUR PIED

Ne reste alors plus que la récupération. Et c'est à nouveau la simplicité qui l'emporte, d'après Vincent Gremeaux: «aussi basique que cela puisse paraître, dormir et manger correctement suffit.» Quid des étirements? «Ils permettent de développer l'efficacité motrice et se révèlent donc intéressants pour... la préparation!» Amateurs d'étirements post-efforts, s'abstenir et opter plutôt pour un massage, un bain froid ou une paire de bas de compression. Trois options qui, sans être indispensables, se révèlent bénéfiques.



Éclairage^{III}

Bienfaits et valeurs du trail

- **Le mental** Courir en pleine nature procure un sentiment de liberté intense.
- **L'intellect** Pour éviter les chutes et blessures, il faut sans cesse étudier le terrain. Idéal pour améliorer ses capacités de concentration.
- **La solidarité** Les traileurs courent les uns avec les autres, et non les uns contre les autres. La preuve, rare est celui qui ne s'approprie pas le proverbe africain «seul on va plus vite, ensemble on va plus loin».

Conseil^{IV}

S'équiper correctement

Une bonne paire de chaussures suffit en principe à tout jogging. Il en va autrement lorsqu'il s'agit d'un *trail*. L'équipement doit assurer une longue autonomie et protéger d'éventuels changements de météo. Le choix du sac ou gilet de trail est aussi primor-

dial. Celui-ci doit être suffisamment grand pour contenir tous les effets, sans pour autant gêner la course. Quel que soit le modèle choisi, il est important d'avoir toujours avec soi un coupe-vent, ainsi que de quoi boire et se ravitailler.