

LE TRAIL

En définissant le trail par opposition au running, on considère que le trail c'est une course nature. D'ailleurs, le mot trail est un raccourci de "trail-running" qui signifie course à pied sur sentiers (par opposition à la course sur route, bitume ou en ville).

On pourrait penser que le trail est une discipline très ancienne tant courir sur les sentiers semble naturel. Pourtant cette forme de course ne s'est structurée qu'il y a peu et les origines des Ultra-trails modernes sont récentes. Un petit retour en arrière s'impose...

Pour en revenir à la véritable « naissance » du trail running, il faut sans doute se tourner vers la côte ouest des Etats-Unis. Avec le boom du jogging et le développement des courses hors stade, certaines courses de longues distances, sur sentiers, vont bientôt y voir le jour. La plus ancienne reste les 100 miles de la "Western States Endurance Run", organisée dès 1977.

L'avènement du trail aux USA puis en Europe, et en premier lieu en France, mit encore beaucoup de temps à arriver. Mais les bases du futur grand succès de cette forme de course étaient lancées!



Les grandes dates :

- 1921 : le Comrades Marathon. C'est le premier trail officiellement organisé et recensé. Ce trail de 89 km reliait les villes de Pietermaritzburg et Durban, en Afrique du Sud.
- 1977 : les 100 miles de la Western States Endurance Run.
- 1977 : la SaintéLyon. A l'origine, la SaintéLyon était une randonnée de 64 km reliant les villes de Saint Etienne et de Lyon. Cette randonnée qui se déroulait sur deux jours n'avait pas pour but de désigner un champion mais tout simplement de garder la forme en hiver. Jusqu'en 1977, il était interdit de courir sur la SaintéLyon sous peine de disqualification!
- 1988 : La première poche d'hydratation. Quand Michael Eidson, ambulancier de son état a participé au Texas à la course cycliste Hotter'N Hell Hundred ("plus chaude que

l'enfer") il a tellement souffert de déshydratation qu'une fois chez lui il a imaginé la première poche d'hydratation : il a pris un sac pour perfusion intraveineuse, un tube médical, il a mis l'ensemble dans une chaussette et a cousu le tout sur le dos d'un tee-shirt ! Depuis, vous connaissez tout la marque CamelBak...

- 1995 : Le GPS fonctionne
- 1995 : Naissance officielle du trail. C'est en 1995 seulement que les courses sur chemin et sentiers sont officiellement appelées trail.
- 2003 : premier UTMB
- 2007 : premiers championnats du monde de trail
- 2013 : création de l'ITRA, International Trail Running Association.

Dorénavant, la FFA se cale sur les définitions "normés" de l'ITRA, et reprend sa notion de km-effort.

Le « km-effort » est la somme de la distance exprimée en kilomètres augmentée d'un kilomètre par 100 m de dénivelé positif (par exemple, une course de 65 km avec 3 500 m de dénivelé positif (D+) représente 100 km-effort : $65 + 35 = 100$ = catégorie M).

- XXS : de 0 à moins de 25 km-effort
- XS : de 25 à moins de 45 km-effort
- S : de 45 à moins de 75 km-effort
- M : de 75 à moins de 115 km-effort
- L : de 115 à moins de 155 km-effort
- XL : de 155 à moins de 210 km-effort
- XXL : au delà de 210 km-effort

Spécificités de l'entraînement au trail

Un traileur n'a pas le même physique qu'un marathonien. Les deux athlètes fournissent des efforts différents et doivent adapter leur entraînement à leur discipline. Un marathonien ou un semi-marathonien veillera à conserver toujours la même foulée, la même allure et la même fréquence cardiaque alors qu'un traileur subira constamment des changements de rythme. Néanmoins, il reste un socle commun : les deux doivent développer les qualités d'un runner. C'est ce qu'on appelle le travail "fondamental" ou foncier commun à tous les sports d'endurance. Les compétences communes sont : VMA, travail de la foulée, de la respiration, de la posture, gammes, PPG, allure spécifique, etc...

Le traileur, pour performer dans sa discipline, devra s'adapter plus spécifiquement à son environnement : dénivelé (montées et descentes), terrain (boue, glissant, rocailleux, herbeux etc), distance et temps de course allongé par rapport aux courses sur route, gestion du sommeil, des ravitaillements. Concernant le dénivelé, le traileur devra beaucoup travailler



en excentrique pour se préparer aux descentes, faire plus de PPG et de musculation qu'un runner. Pour être agile sur tout type de terrain, le traileur devra également travailler la proprioception.

Les ultra-traileurs devront particulièrement varier la durée et la nature de leurs sorties en mixant dans

leur plan d'entraînement des sorties longues (sur terrain spécifique), des rando-course (alternance de marche/course) et des entraînements croisés (vélo, natation, ski de fond...). La foulée du coureur sur route est toujours la même alors que celle du traileur change constamment. Foulée courte en montée, foulée ample et allongée sur le plat, appuis dynamiques en descentes avec toujours à l'esprit le souci d'une plus grande efficacité et la gestion du coût énergétique...

POUR CONCLURE : l'esprit trail

L'esprit trail, c'est la **LIBERTÉ** avant tout ! Le plaisir de courir librement dans la nature sur tous types de terrains. Adhérer à l'esprit trail, c'est faire corps avec son environnement, respecter la nature, les paysages, en ne polluant pas. C'est se rendre sur son trail en covoiturage.

L'esprit trail c'est l'**ÉGALITÉ**, mettre au même niveau l'élite et la masse des traileurs en imposant le même matériel obligatoire à tous, et en organisant des départs commun (pas de vague élite comme pour la course sur route).

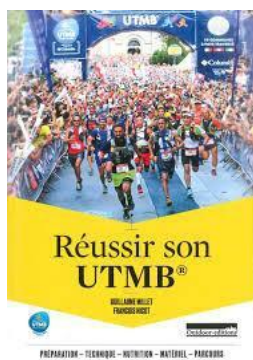
L'esprit trail c'est aussi l'entraide entre



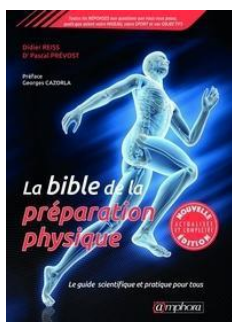
les traileurs en cas de pépins, le partage d'informations sur les entrainements et le matériel, la convivialité... en un mot, l'esprit trail c'est la **FRATERNITÉ**... Mais, dès lors qu'on s'épingle un dossard sur le ventre, c'est aussi une compétition et même si celle-ci se déroule dans le meilleur esprit, la notion d'effort et de dépassement de soi reste le ferment de cette belle discipline.

Tonton Jack pour les entraineurs de l'AJA Marathon

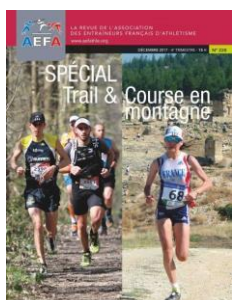
Si le sujet vous intéresse :



- "Réussir son UTMB" de Guillaume Millet et François Nicot (Outdoor-édition - 2017 - 320 pages). *Un vade-mecum merveilleusement documenté...*



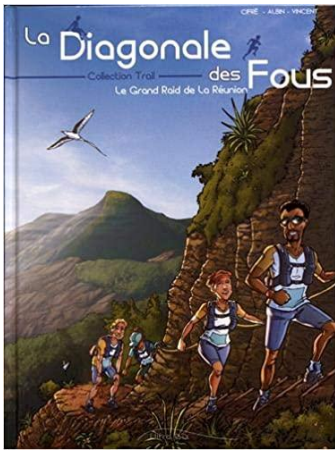
- "La bible de la préparation physique" (Ed. Amphora - 2017 - 640 pages). *Rien à ajouter le titre de l'ouvrage parle de lui même...*



- Revue n°228 de l'AEFA (Association des Entraîneurs français d'athlétisme) Spécial Trail et course en montagne - Déc.2017. *Une mine de renseignements et de conseils pratiques, toutes les grandes problématiques abordées par des spécialistes. Incontournable !*



- "Grand Trail", d'Alexis et Frédéric Berg (Ed. La plage - 2015) *Beau livre, de nombreuses photos et les interview des meilleurs traileurs et traileuses de la planète...*



"La Diagonale des Fous", (Ed. Ultra BD - Avril 2019)

La BD n'a pas échappée à la mode du Running et cet excellent album dessiné par Guillaume Albin et surtout scénarisé par Fabrice Cifré qui sait de quoi il parle puisqu'il a déjà parcouru les 165km et les 9800m de dénivelé de cette course mythique...

