



LA COURSE EN MONTAGNE ET LE TRAIL

En prévision du **Trail du Bout du Monde et autres trails** à venir, Elena vous donne ci-dessous quelques conseils :

Dans la plupart des cas, le coureur devra emporter son ravitaillement. Prévoir 3/4 litre d'eau par heure, à absorber par petites gorgées toutes les 10 minutes. 50 à 60g de glucides (sucres) par heure à prendre en plusieurs fois. L'apport de sucres pourra se faire sous différentes formes : barres énergétiques, boissons glucosées ou isotoniques (même concentration que le plasma sanguin au contraire des boissons hypertoniques à éviter).

Aux ravitaillements, le coureur devra non seulement s'hydrater et s'alimenter mais surtout ne pas oublier de reconstituer ses réserves liquide et solide à emporter pour tenir jusqu'au prochain ravitaillement qui peut être distant d'une vingtaine de kilomètres avec en plus le dénivelé positif et négatif. Très souvent après quelques heures de trail, le coureur éprouvera le besoin de s'alimenter beaucoup plus en aliments salés qu'il trouvera normalement à chaque ravitaillement pour compenser la saturation classique des produits sucrés.

Caractéristiques de l'entraînement trail

- emprunter le plus souvent possible les chemins type trail alternant montées et descentes en terrain plus ou moins technique,
- varier les allures en montées et descentes,
- s'habituer à marcher ou courir en montées (parfois longtemps),
- faire des sorties longues de 2 à 3 heures en nature (type rando-course où l'on marchera uniquement dans les côtes),
- se renforcer musculairement, nécessité à la réussite en trail qui se fera naturellement lors des séances enchaînant montées et descentes. Les exercices spécifiques de musculation des jambes ainsi que la pratique du vélo peuvent aussi venir compléter le développement de cette spécificité plus trail.

Qualités nécessaires à la pratique du trail

Avoir une bonne endurance physique et mentale pour aller au bout et dépasser les difficultés du parcours ainsi que les hauts et bas que le coureur connaîtra sûrement en course. Les positions en course varieront suivant les points forts et faiblesses des coureurs qui doubleront puis se feront doubler sans conséquence sur l'objectif à atteindre.

En trail, le chrono final est secondaire par rapport à la volonté d'être finisher en ayant bien sûr pas oublier de toujours avancer, pas trop traîner aux ravitaillements et se faire éliminer bêtement à une barrière horaire si l'épreuve en comporte. Aussi, il faudra bien doser son effort en fonction du profil et donc être à l'écoute de son corps, les kilomètres étant souvent peu indiqués sur les parcours.



Equipements spécifiques

- chaussures de trail (semelle assez cramponnée pour une bonne accroche si terrain gras),
- ceinture ou sac à dos avec quelques poches et réserve liquide (bidon pour ceinture sinon poche à eau 1 litre minimum ou plusieurs petits bidons ou flasques (bidons souples),
- 1 bonne veste à capuche attenante, imperméable surtout, respirante et coupe-vent pour pas être transis de froid au bout d'une heure sous la pluie éventuelle.