

Trail, apprivoiser montées et descentes



Si les courses nature proposent souvent des parcours avec côtes et dénivelées, c'est aussi pour mettre en valeur la beauté de paysages et de points de vue magnifiques. Un minimum de préparation s'impose cependant pour apprivoiser ces difficultés majeures. Nos conseils.

Malgré la multiplicité géographique des trails et courses nature, une constante est de proposer des parcours plus ou moins accidentés, pas nécessairement pour une recherche pure et dure de la difficulté, mais plus par le fait de courir sur des sentiers qui épousent

le terrain et par la volonté de faire découvrir des paysages et des points de vue rares.

Mais commençons par un petit rappel sur **la dénivelée**. Pour chaque côte à monter, on mesure la différence d'altitude en mètres entre le sommet et le point bas. La dénivelée est le cumul de toutes ces montées. On distingue la dénivelée positive (D +) qui est le cumul des montées, la dénivelée négative (D-) qui est le cumul des descentes, et la dénivelée cumulé qui est la somme du D + et du D-.

Ainsi, gravir 100 mètres de dénivelée dans une cote à 25 % ne correspond pas à 100 mètres de distance, mais à plus de 400 mètres de distance... On considère généralement que 100 mètres de dénivelée équivaut à 1 kilomètre sur le plat.

- **Les montées.**

Il s'agit sûrement l'effort le plus intense de la course à pied qui sollicite particulièrement les cuisses et le système cardio-vasculaire. Cela se fait toutefois chacun à son niveau, marcher en montée vaut souvent mieux que courir, ce qui se vérifie même chez les premiers. On constate également que pour des vitesses assez proches, le rythme cardiaque de la marche est inférieur de 15 à 25 pulsations à celui de la course. Le gain d'énergie est donc indéniable. Vous verrez qu'un bon randonneur de montagne qui ne court qu'occasionnellement fera de meilleurs résultats en course de montagne qu'un coureur à pied « de plaine ».

Deux types de séances (une d'intensité, une d'endurance qui participe aussi à la préparation à la descente) sont à travailler, en complément ou en remplacement de vos séances habituelles.

Séance d'intensité : le but est de renforcer musculairement les cuisses, sur-sollicitées en montagne, et d'habituer le système cardio-vasculaire aux efforts intensifs. Il faut programmer une séance de 6 à 10 côtes d'environ 2 minutes chaque semaine. Une série d'escaliers peut avantageusement remplacer une côte, il vaut alors mieux monter les marches deux par deux en marchant (ou en courant), l'impulsion à produire étant plus bénéfique. La montée se fait à allure soutenue, le retour en descente en récupération.

Séance d'endurance (travail mixte montée/descente) : réalisez des petites randonnées d'une, deux, ou trois heures sur des terrains vallonnés ou montagneux. Il vaut mieux prévoir des montées soutenues d'au moins une demi-heure en continu, plutôt qu'un parcours vallonné. N'hésitez pas non plus à sortir des gros chemins pour prendre des petites pistes ou passer complètement au milieu des forêts. Vous travaillerez l'équilibre, l'aptitude au tout-terrain, et le micro-relief participera aussi au renforcement musculaire.

Montez en marchant, trottinez en descente et sur le plat.

Important : le rythme à adopter est de la rando-course alternant marche et course. Il sera plus bénéfique et plus facile de récupérer de 3 heures en rando-course que de seulement 1 h 30 en course à pied. Recherchez bien aussi le tout-terrain et la dénivelée.

- **Les descentes.**

Contrairement aux idées reçues, la descente doit être un moment de récupération, à condition de s'y être préparé souvent plus dans la tête que dans les jambes... La descente fait souvent peur à beaucoup de coureurs ! Le défaut couramment constaté est un coureur crispé : ses cuisses

tétanisent rapidement sous les chocs de la descente, moins équilibré il craint la chute dans les terrains difficiles, et la respiration bloquée, l'oxygénation des muscles est inefficace. Aussi, premier point important : se détendre, mentalement et musculairement.

D'abord le bas du corps : abaisser le centre de gravité en « s'asseyant » un peu. Amortir les chocs avec les cuisses en évitant de marteler le sol avec une foulée lourde. En vous abaissant, vous constaterez aussi une meilleure adhérence au sol.

Ensuite le haut du corps : le buste doit être souple et flotter au gré des obstacles. Les bras un peu écartés équilibrent le corps dans les virages. Ne pas hésiter à accompagner le mouvement avec des gestes amples.

Important : relâchez-vous mentalement et ne bloquez pas votre respiration. Un truc pour cela, se forcer à bien expirer à chaque foulée. Pour bien baisser le centre de gravité, penchez-vous bien en avant en mettant les mains au moins devant les genoux.

Comment travailler la descente ? Il est difficile de programmer une séance uniquement de descente. Le travail de descente doit se faire une fois par semaine à la fin d'une séance en forêt, plus dans un esprit de jeu que de « performance ». Réalisez des parcours successifs en accroissant la difficulté de la pente et du terrain, en travaillant mentalement le relâchement et la position « en-avant ». La séance d'endurance en tout-terrain (voir plus haut) permettra de mettre en pratique ce travail technique.

Et quand on est « en plaine » ?

La séance intensive en côte peut être remplacée par un entraînement sur un appareil de STEP (coût environ 40 Euros). Après un footing d'échauffement, remplacer les côtes par des séries de 100 double-pas à allure intensive, la récupération se faisant avec 30 double-pas rythme lent.

Pour la sortie d'endurance, ajoutez du tout-terrain à tout ce que vous pourrez trouver comme côtes (Un exemple : à Lille on trouve toujours du micro-relief dans les remparts de la Citadelle-Vauban). C'est simple, sur des zones que vous connaissez, coupez à travers bois ou à travers champs. En évitant les branches ou les pierres, en courant dans les dévers, en grim pant les talus, traversant les ruisseaux... vous travaillerez le renforcement musculaire. Allez-y au gré de votre humeur, vous vous égarerez un peu mais déboucherez toujours sur un autre point connu, et puis on n'est pas à un petit détour d'un quart d'heure.



Un dernier conseil : entre la montée et la descente, n'oubliez pas de profiter du paysage depuis le sommet