



## Bien-être



### Des risques à connaître

« Pour bien s'entraîner, il faut varier les activités et intégrer des sports portés comme la natation et le vélo. L'intérêt : limiter les chocs induits par la course, qui allongent la fibre musculaire et ont des effets inflammatoires délétères sur la performance », prévient le docteur en sciences du sport Pascal Balducci. « Attention aux signaux d'alerte de surentraînement comme la douleur, l'irritabilité, l'insomnie », avertit Thomas Pigois, le coach fondateur de la société ExperTrail. Pour pouvoir écouter son corps quand il dit stop, il ne faut surtout pas prendre des médicaments antidouleur ou anti-inflammatoires !

# La folie du trail

C'est un vrai phénomène de société. La course à pied dans un environnement naturel, notamment en montagne, séduit de plus en plus de Français. Pourquoi pas vous ?

PAR MYRIAM LORIENT AVEC FABIENNE COLIN

Les chiffres parlent deux-mêmes. La France compte aujourd'hui près d'un million de « traileurs » et environ 3000 courses par an contre une centaine dans les années 2000. « Comme on faisait son jogging il y a vingt ans, on pratique le trail, qui combine les plaisirs de la randonnée en pleine nature et de la course à pied », analyse Olivier Bessy, sociologue du sport et des loisirs à l'université de Pau. Le terrain de prédilection pour l'activité reste la montagne. Les distances parcourues

donnent cependant le tournis : plus de 42 km pour le trail et plus de 80 km pour l'« ultratrail », qui attire de plus en plus de monde. A tel point que l'événement mythique de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), qui se déroule sur 171 km avec 10000 m de dénivelé (en 46h30 au maximum), a durci ses conditions d'inscription. « Si le trail répond à la recherche de performance de nos contemporains, on voit aussi depuis peu se développer des trails doux moins longs, en famille et dans les milieux urbains aménagés [parcs] »,

constate Olivier Bessy. Et si, finalement, le trail correspondait à notre besoin de nous reconnecter à la nature mais aussi aux autres ? Comme le remarque Jean-Philippe Lefief dans son livre *Trail* (Paulsen) : « Pas sûr qu'on serait aussi nombreux à participer [aux compétitions] si nous ne le faisons pas ensemble, tous à égalité, et sans aucune distinction. »

### C'est (presque) pour tous

« Tout le monde est capable de pratiquer le trail à partir du moment où on est en bonne condition physique. Et, en s'entraînant régulièrement, il est possible de participer à des compétitions au bout de trois ans », assure Guillaume Millet, professeur de physiologie de l'exercice à l'université de Saint-Etienne. L'activité n'est pas réservée qu'aux jeunes adultes. Le participant le plus âgé de l'UTMB 2017 est né en 1943 ! « On peut commencer à tout âge, confirme Guillaume Millet, mais, à partir de 50 ans, mieux vaut





avoir l'accord de son médecin. » Vous craignez pour vos articulations ? « Si l'entraînement est bien mené, il n'y a pas de risque majeur démontré, même sur le long terme », rassure Guillaume Millet.

### Tout commence par un footing...

Vous pratiquez le running une ou deux fois par semaine sans être essoufflé au bout d'une heure ? Vous avez (sans le savoir) les capacités de passer au trail ! « Mais inutile de brûler les étapes », prévient Guillaume Millet. Quand on se sent à l'aise, c'est-à-dire qu'on ne « crache pas ses poumons » en fin d'entraînement, et que les jambes ne « tirent » pas, on passe à des distances plus longues. Et ainsi de suite avant de se laisser tenter par un vrai trail, voire – qui sait – un ultra. Il faut bien l'avouer, comme tout sport extrême, le trail a un côté addictif. « Pendant la préparation aux courses, on voit son corps changer, on est de plus en plus en forme, on devient vite accro », souligne Bertrand Juilien, coach et kinésithérapeute. « Afin de ne pas tomber dans le piège de cette addiction, il faut conserver ses activités sociales, continuer à sortir avec ses amis... », recommande Guillaume Millet.

### Un investissement au quotidien

Ce n'est pas parce que l'on habite en ville que la course à pied en pleine nature n'est

pas accessible. En témoigne l'expérience de Clara, une Parisienne. Cette assistante dentaire de 42 ans, maman de deux fillettes de 10 ans, court dans les parcs la semaine et en banlieue le dimanche. « Il y a des tas d'espaces verts autour de la capitale ! Je me lance des défis : parcourir 100 km en un mois, puis 120. Seule, je cours de 5 à 10 km à chaque fois. » Evidemment, un entraînement sérieux demande de la régularité et du temps : au moins trois fois par semaine, sans compter la pratique du week-end. Il faut plusieurs mois afin que le corps s'adapte, notamment les muscles, les tendons et les articulations. D'où l'intérêt de suivre les instructions des magazines et des sites Internet spécialisés (trails-endurance.com, randorunning.com...).

### Les femmes plus résistantes ?

« C'est vrai, on souffre pour gravir les pentes, on peut aussi avoir envie d'abandonner parfois. Finalement, on s'accroche et on est trop content de "l'avoir fait" », raconte Clara. Les pratiquantes de trail ne seraient guère plus de 30 %. Pour l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, on tombe à 10 %. Et pourtant, le département de physiologie de Saint-Etienne vient de montrer, à l'aide de mesures au niveau musculaire, qu'elles arrivaient moins fatiguées que les hommes. Est-ce parce qu'elles sont plus résistantes à la fatigue ou qu'elles poussent moins loin leur effort ? La réponse reste à déterminer !



### *Blandine L'hirondel, championne du monde... malgré elle !*

A 28 ans, cette interne en gynécologie a remporté son titre en juin dernier au Portugal. Pourtant, elle a découvert la discipline un peu par hasard : « Pour moi, la montagne se limitait à une semaine de ski l'hiver ! Pendant mon internat à l'île de La Réunion, l'environnement se prêtait au trail. Je me suis mise à courir sur des pistes avec dénivelé tous les deux jours pour me vider la tête. Ce qui me motive ? La beauté des paysages mais aussi le côté sportif du dépassement de soi. Aujourd'hui, je vis à Bordeaux et je travaille jusqu'à 70 heures par semaine. Du coup, je m'entraîne une heure le matin, de 5 h 15 à 6 h 15, avant d'aller à l'hôpital. Et je participe à des épreuves le week-end. J'apprécie l'ambiance des compétitions où tout est balisé et sécurisé (parcours, ravitaillement...). Porter un dossard et ne pas être seule pendant la course, ça booste ! Sachant qu'on ne participe pas à un trail pour gagner mais pour finir. »