

# Le trail

---

*« La majorité des blessures de fatigue arrive parce que l'on ne fait pas suffisamment attention à son corps. Il faut savoir reconnaître les signaux qu'il envoie ». Stan Becchan, psychologue du sport.*

---

Inspiré du mot Anglais signifiant chemin et sentier, le trail regroupe l'ensemble des courses nature dont la proportion de chemins est au minimum de 75%.

## QUELQUES EXEMPLES :

- Course en nature de moins de 21 km
- Trail court de 21 à 42 km
- Trail de 40 à 80 km
- Ultra-trail supérieur à 80 km



---

**Aujourd'hui de nouvelles épreuves avec leurs spécificités sont organisées, comme le trail blanc et le trail urbain**

---

## COMMENT PRÉPARER UN TRAIL ?

L'entraînement n'est pas très différent que celui de la route. Vous retrouverez le travail de la vma, de l'endurance, de la PPG, les séances de côtes, les séances d'escaliers...Cependant les séances d'endurance seront plus longues, à cela s'ajoute des rando courses, du travail en concentrique (montée) et excentrique (descente). La majorité des séances d'entraînement se fera en nature



---

**Certaines blessures sont dues au manque d'entraînement en excentrique.**

**Ne négligez pas le travail en descente.**

---

Il est recommandé de prévoir des entraînements en biquotien (2 séances dans la même journée espacées de quelques heures). Vous pouvez également réaliser des entraînements croisés (VTT + course à pied). Il est préférable de commencer par le VTT, puis continuer par une séance de course à pied afin de travailler sur la fatigue

Prévoir un « **Week End choc** » sur deux à trois jours pour travailler sur la fatigue, simuler les conditions de courses, améliorer sa capacité à endurer un entraînement intense et long.

La sortie longue est une séance très importante dans la préparation d'un trail, cependant il est préférable ne pas dépasser les 4/5 du temps prévu pour la course.

Apprenez également à courir avec un sac à dos, à bien utiliser les bâtons notamment sur leur placement, pour cela la marche nordique est très indiquée, d'autant plus qu'elle sera moins contraignante pour les muscles, les tendons et les articulations. Il est essentiel d'apprendre à bien s'hydrater et se nourrir pendant les longues sorties.

## QUELQUES CONSEILS

- Être très attentif aux vêtements utilisés, qu'ils soient de bonne qualité et ne pas oublier la chaussette, car les pieds sont particulièrement exposés.
- Tester les produits qui seront utilisés en course, boisson, nourriture ...
- Bien se renseigner sur le matériel obligatoire comme : sifflet, frontale, piles de rechange, réserve de boisson, réserve alimentaire, couverture de survie, téléphone mobile, vêtements obligatoires...
- Pour une sortie longue, consulter la météo et laisser votre itinéraire et mobile à quelqu'un
- Ne pas négliger la récupération et le sommeil, ces deux paramètres sont très très importants



---

**Points clés : la technique de course, la marche en montée, la vitesse ascensionnelle, le relâchement, l'orientation du regard particulièrement important dans les descentes, la position notamment en descente en abaissant son centre de gravité.**

---

## LE TRAIL BLANC ET LE TRAIL URBAIN : CHACUN SES SPÉCIFICITÉS.

**Le trail blanc** : se pratique en montagne et sur la neige. Le trail blanc est généralement plus court et avec moins de dénivelé qu'un trail classique il s'apparente plus à un cross long. Se court sur parcours damé avec une petite partie non damée appelée trappeur, ce qui demande plus d'effort, d'où là aussi la nécessité d'avoir une bonne préparation. L'équipement est important, comme les chaussures de trail équipées de crampons anti verglas et de guêtres

**Le trail urbain** : se pratique en ville plutôt en automne voire en hiver, la ville de Lyon a été précurseur de ce format de course. Il permet de découvrir des endroits où l'on ne passe jamais, car à cette occasion des propriétés privées sont accessibles de même que certains sites tels des jardins. En général beaucoup d'escaliers et de côtes ce qui demande d'avoir une bonne condition physique.

Le parcours long de Lyon est de 37 km et compte environ 6000 escaliers, d'où l'importance d'une bonne préparation spécifique comprenant des séances de montées et descentes d'escaliers et de côtes. Néanmoins comme pour le trail classique plusieurs parcours sont proposés pour permettre à tous de participer. Ce sont généralement des moments très conviviaux.

Aujourd'hui d'autres formats sont proposés comme le trail de nuit, par exemple à Lyon, le « Lyon by Night », ou à Saint Etienne le « Sainté City Run by Night ».