

J'ai testé
pour vous...

LE TRAIL ? MÊME PAS PEUR !

C'est quoi ce sport
dont tout le monde
parle ? Ça demande
un super entraînement ?
À quelques heures
du mythique Ultra-
Trail du mont Blanc,
l'envoyée spéciale
de Vital, conviée par
la marque Merrel à une
initiation à Chamonix,
nous dit tout...

par Mélanie Pontet

ENVIE DE S'Y METTRE ?

Je m'entraîne où ?

Pas besoin d'habiter la montagne, on trouve toujours un circuit avec quelques montées et descentes ou même des escaliers. On s'entraîne au bord de chemins plus accidentés et sitôt qu'on trouve une côte – même petite –, on en profite pour la grimper et la descendre plusieurs fois, histoire d'entraîner son corps aux variations de rythme et de terrain !

Au cœur du village, l'ambiance est passionnée. Un peu électrique... Ça grouille de traileurs expérimentés. Mais je ne me dégonfle pas : eux sont là pour englober 170 bornes autour du mont Blanc ! Moi uniquement pour m'initier. Magali Moreau, membre du team Merrell et spécialiste du raid multisports (discipline qui associe course nature, VTT, course d'orientation, canoë) prend la séance en main. On traverse Chamonix pour déboucher sur un sentier caillouteux. Première difficulté : courir sur un terrain accidenté. Il va falloir muscler mes chevilles pour avoir des appuis plus solides. Et puis – il fallait s'y attendre dans la capitale de l'alpinisme – de belles grimpettes nous attendent. Conseil de Magali : adopter une petite foulée rapide. Et quand les jambes sont vraiment trop dures, inutile d'insister. Je marche en conservant mon rythme, les mains sur les cuisses et le corps vers l'avant pour m'aider. Dès que la pente est

moins cassante, c'est reparti... Passage d'un ruisseau, traversée d'un sous-bois, le décor défile et on s'offre une vue plongeante sur Chamonix, le glacier des Bossons en toile de fond. Waouh... C'est ça aussi le trail. On en prend plein les mirettes et on oublie l'effort ! Nouveau terrain : une descente interminable... Facile ? Tu parles ! Encore plus éprouvant que la montée. Magali me conseille de me relâcher et de moins me tenir en arrière. Plus je retiens mon corps, plus c'est difficile, mais je n'en suis pas encore à « voler » sur les cailloux à sa manière. Mes abdos sont à bloc. Sept kilomètres et une heure plus tard, nous voilà de retour au village. Je me suis régalée ! C'est ludique, convivial, jamais monotone. Une autre manière de courir : on se concentre plus sur ce que l'on voit que sur soi-même. Les variations de rythme ne sont pas toujours faciles à aborder quand on débute mais c'est tellement grisant d'évoluer dans un tel paysage. Je suis conquise... déjà presque addict ! *

* La course s'est déroulée du 26 août au 1^{er} septembre 2013

MON PROGRAMME pour être prête à participer à un trail dans 6 mois maximum

15 SÉANCES PAR SEMAINE

- **1 sortie en endurance** de 1 à 2 heures tranquille
- **1 sortie intermittente court**: run doux pendant 10 min, puis 2 séries

de 10 enchaînements (30 s. accélération, 30 s. de récup en course lente) avec 5 min de run entre les 2.

- **1 sortie intermittente**

long: run doux pendant 10 min, puis série de 6 enchaînements (3 min d'accélération, 2 min de récup en course lente) puis 5 min de run.

Mélanie Pontet, journaliste sportive de Vital en pleine découverte du trail à Chamonix. Depuis, on ne l'arrête plus !



Les 4 erreurs que je ne ferai plus...

► Courir à tout prix dans la montée :

les dénivelés sont importants et il est parfois plus judicieux de marcher vite que de s'épuiser à vouloir courir à tout prix.

► Regarder mes pieds en courant :

le terrain est périlleux mais je m'efforce de regarder quelques mètres devant. Mon cerveau appréhende les obstacles. Résultat, je vais plus vite.

► Se fixer un objectif temps :

le trail, c'est une nouvelle manière

de courir. Si je cours à 10 km/h sur du bitume et un circuit plat, je ne m'attends pas à avoir le même rythme et je ne suis pas déçue parce que je n'ai fait que 6 km en 1 h 10 de sortie ! Le dénivelé change totalement la donne et ralentit fortement la cadence.

► Penser que le trail m'est interdit :

c'est bien plus accessible qu'on le croit et, avec un minimum d'entraînement, je peux vite me lancer sur des courses de 10 ou 20 km avec de bons dénivelés.

MON ÉQUIPEMENT

Mes chaussures de trail

Le terrain est très différent, les baskets aussi ! Comment les choisir ? Semelle épaisse et bonne adhérence au terrain, bon amorti et bon maintien du pied, confort, pare-pierres à l'avant...

Coup de cœur :

Gel-Trail Lahar 5 G-TX, 100 €, Asics.

Ses grandes qualités : son très bon amorti Gel Talon, sa semelle extérieure aux crampons inversés qui procurent une excellente accroche, mais aussi sa tige imperméable et respirante. Ce qui en fait une chaussure tout terrain, pour tous les temps.



Mon sac à dos

En trail, on part toujours avec une petite réserve d'eau et de nourriture et des vêtements supplémentaires au cas où la météo se gâte. Attention, le sac à dos doit adopter le mouvement du haut du corps et ne pas bouger à chaque foulée.

Coup de cœur :

Cinetik 5 Pro, 60 €, Lafuma.

Il est léger, polyvalent, contient plusieurs poches facilement accessibles et se sangle sur la poitrine.



Ma veste imperméable

Le credo du traileur, c'est de courir quel que soit le temps. Mieux vaut donc s'équiper d'une bonne veste technique mais légère.

Coup de cœur :

Veste Raid Trail, 79,95 €, Quechua.

Elle est ajustée, légère (280 g), souple pour ne pas gêner les mouvements et 100 % imperméable. Elle prend zéro place dans le sac à dos et, en plus, c'est la veste de la meilleure traileuse française, Émilie Lecomte... de quoi avoir des ailes !

