

Course en montagne et trail l'intérêt de l'un pour l'autre

Dans la famille des courses nature la possibilité d'épreuves est presque infinie en termes de distance ou de dénivelé. Si la course en montagne se cantonne en principe à des distances inférieures à 20km, le trail peut quant à lui se poursuivre sur des distances allant jusqu'à plus de 300km.



La course nature existe de manière informelle depuis très longtemps mais la codification des disciplines est beaucoup plus récente. La course en montagne a commencé à vraiment se structurer partir du milieu du XX^e siècle ; le trail quant à lui est une discipline beaucoup plus jeune dans sa structuration. On se rend même compte que des courses historiques, comme Sierre-Zinal ou le marathon du Vignemale qui étaient, malgré leur distance, classées dans la catégorie "Course en montagne" il y a peu, sont parfois aujourd'hui classées sur le format trail. La limite étant parfois

subtile et certains organisateurs profitant aussi quelquefois de l'appellation trail, plus porteuse, pour gonfler les pelotons. En tout cas, de notre point de vue nous partons du fait que la course en montagne concerne les courses de moins de 20 km (dénivelé de 500 à 2000 m) et que le trail concerne les courses au-delà de 20 km quel que soit le dénivelé (le trail pouvant bien évidemment se dérouler en plaine).

L'INTÉRÊT DE LA COURSE EN MONTAGNE POUR LE TRAIL

Aux premiers abords, il paraît presque évident que la course en montagne, plus courte et intense peut être d'un grand intérêt pour la pratique du trail dont les efforts sont plus longs; un peu à l'image du 10 000 m par rapport au marathon.

Comme cela a été présenté dans l'article sur les caractéristiques de la course en montagne, les facteurs déterminants de la performance sont : la puissance aérobie et la capacité à maintenir un niveau élevé de celle-ci, la puissance et l'endurance de force musculaire en montée ; la résistance du muscle aux fortes contractions excentriques et des habiletés techniques en descentes.

Le trail, quant à lui requiert davantage d'endurance aérobie mais la force et la résistance musculaire sont aussi des facteurs importants de la performance quelle que soit la distance.

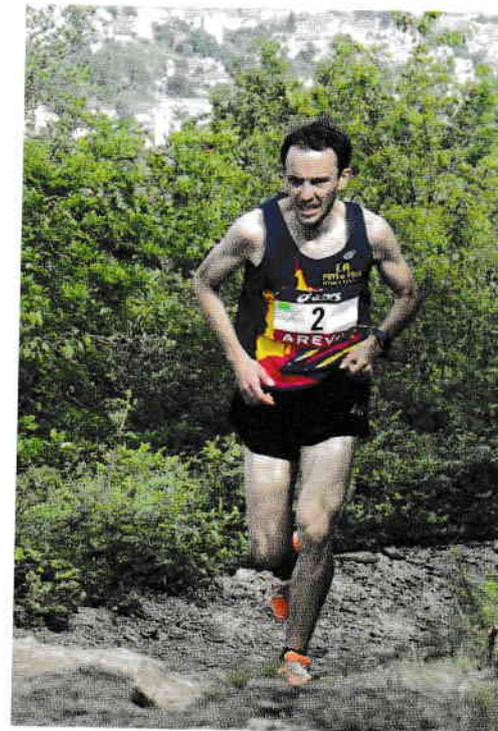
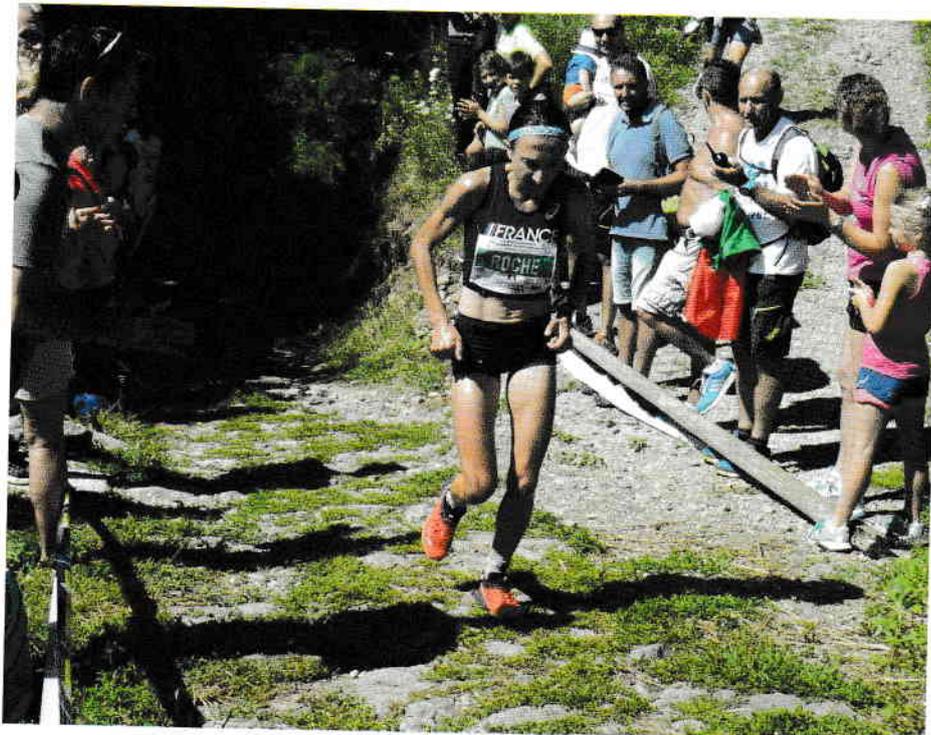
Il est évident que plus les distances s'allongent, plus le rôle de la puissance aérobie diminue dans la performance finale, mais pour des trails courts (où l'intensité est

souvent proche de 80 %VO_{2max}), il est clair que les qualités requises se rapprochent fortement de celles de la course en montagne. De plus, malgré l'augmentation des distances, les progrès faits sur des intensités élevées se répercuteront en cascade sur toutes les intensités inférieures que représente le trail. Et même si l'intérêt de la course en montagne diminue malgré tout, pour le trail longue distance on remarque cependant que dans la majorité ces courses les premiers kilomètres se courent à une intensité moyenne bien supérieure à la moyenne de la course. De bonnes capacités sur des intensités élevées permettent donc de mieux encaisser ces départs "rapides".

Par ailleurs, être capable de passer la vitesse supérieure à un moment donné de la course permet souvent de faire la différence et pour cela il faut être capable d'aller vite.

Le travail sur des intensités élevées comme la course en montagne est également un moyen de casser un peu cette routine du long et revenir à des fondamentaux au niveau physiologique mais aussi au niveau technique. Les longues distances altérant souvent les qualités de pied et de foulée, alors que la course en montagne en demandant beaucoup cela peut-être un bon moyen de retrouver un peu de qualité.

En descente, le développement d'habiletés motrices à haute vitesse nécessaires en course en montagne sera forcément un atout pour des descentes qui seront moins rapides en trail. Si vous êtes capable de descendre vite techniquement sur du court, vous aurez forcément les habiletés pour descendre moins vite sur du long.



De plus, la vitesse a plus d'impact que la durée sur les lésions musculaires engendrées par les contractions excentriques de la descente. Les descentes rapides de la course en montagne seront donc également une bonne préparation pour mieux résister musculairement sur des efforts de longue durée.

D'autre part, la course en montagne propose des formats en montée sèche qui peuvent être pour le coureur de trail un excellent moyen de travailler proche du seuil anaérobie en montée. Et sans les traumatismes de la descente, cela permet de récupérer rapidement et ainsi d'enchaîner facilement sur la suite de son programme d'entraînement.

Enfin la course en montagne, intense, et donc de résistance à la douleur développe des qualités mentales qui seront très utiles. C'est également l'occasion de mieux connaître les sensations qui correspondent aux intensités de course élevées et ainsi peut-être améliorer la gestion de l'effort.

L'intérêt de la course en montagne pour les trails est grand dans beaucoup de domaines. Et on voit bien pourquoi, même si ce n'est pas systématique, les coureurs de montagne adaptant leur entraînement sur l'aspect endurance et volume se révèlent souvent de redoutables coureurs de trail.

L'INTÉRÊT DU TRAIL POUR LA COURSE EN MONTAGNE

Dans l'autre sens même si les apports du trail pour la course en montagne paraissent moins évidents et assurément moins importants, le volume d'entraînement qu'engendre le trail peut avoir un effet bénéfique sur la performance en course en montagne. En effet, préparer des distances plus longues à un moment donné de la saison permet d'acquérir une bonne base de foncier et ainsi par la suite se focaliser sur le travail qualitatif. Ce travail foncier peut parfois faire défaut aux coureurs ayant peu de passé athlétique ou très peu de pratique des efforts d'endurance longue. La base d'endurance peut être malgré tout un point faible pour certains coureurs voulant pratiquer la course en montagne. Le trail est alors un bon moyen pour pallier à cela. Placer une préparation trail peut être un moyen de poser des bases solides avant une saison de course en montagne et ainsi mieux l'encaisser.

Le volume engendré par la pratique du trail couplé avec le dénivelé cumulé va permettre des gains de force musculaire en endurance qui seront intéressants dans l'expression du maintien de la puissance indispensable en course en montagne. L'accumulation des kilomètres et des dénivelés permet également à plus ou moins long terme une meilleure résistance musculaire. De plus, afin de limiter les impacts de la

course à pied sur l'organisme, le coureur de trail se penchera plus facilement vers des sports dits "portés" comme le vélo ou éventuellement le ski de fond ou de randonnée, ce qui est souvent moins le cas des coureurs en montagne, plus athlétiques. Or l'utilité de ces sports est très intéressante en termes de force et de puissance, y compris pour des distances plus courtes, et d'autant plus pour les coureurs habitants en plaine. Au niveau technique, même si cela n'est pas généralisé, on rencontre dans certains trails des passages plus engagés en termes de pente ou de technicité permettant également de progresser dans sa technique ou son engagement.

Enfin au niveau de la gestion de l'effort, bien que l'intensité du trail soit moindre par rapport à celle de la course en montagne, la gestion des moments "forts" et des moments "faibles" et la maîtrise de ces passages pourront permettre de mieux appréhender les difficultés de l'effort en course en montagne.

La course en montagne et le trail, deux disciplines de la même famille, souvent complémentaires en termes de format de course peuvent se révéler également très complémentaires dans bien des domaines de l'entraînement. Ce n'est donc pas si un hasard si beaucoup de coureurs passent de l'une à l'autre régulièrement et se servent de l'une pour progresser dans l'autre !