

Les courses XXL, le nouveau challenge

Avec ses distances de plus de 100 kilomètres, la pratique semble réservée à une élite. Et pourtant, de plus en plus d'amateurs relèvent le défi.



(1) Il y aurait entre 800 000 et un million d'adeptes en France : le trailrunning gagne sans cesse en popularité. De quatre compétitions organisées dans l'Hexagone en 1995 à près de 5 000 épreuves par an ces dernières années, cette course en pleine nature se répand peu à peu. Un phénomène qui se développe notamment via des compétitions phares, comme l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, où les meilleurs athlètes de la planète s'affrontent fin août sur 171 kilomètres dans les Alpes. Mais aux côtés de ces sportifs de haut niveau s'élancent des amateurs qui, tant bien que mal, sont parvenus à glisser leur entraînement dans leur routine quotidienne.

(2) « Pour pouvoir courir sur des distances de plus de 100 kilomètres, il faut augmenter progressivement les séances en intégrant des sorties à basse intensité sur sentiers vallonnés », explique Adrien Tarenne, entraîneur et préparateur physique. « On alterne marche en montée et course sur le plat et en descente. On commence par des sorties de trois heures, proches de la randonnée, pour arriver jusqu'à des sessions de huit voire dix heures en terrain montagneux. Le but est de créer une adaptation musculaire et métabolique. Ces sorties longues doivent être mixées avec des sessions courtes, couplées à d'autres sports, comme le vélo. »

(3) En théorie, un tee-shirt, un short et une paire de baskets suffisent. Mais bon nombre de pratiquants s'équipent aussi d'une montre GPS. « Au-delà d'infos de base comme l'intensité de l'entraînement via le rythme cardiaque et l'allure, ce qui est intéressant, c'est le suivi global au quotidien », dit Adrien Tarenne. « Aujourd'hui, certaines montres intègrent une mesure nommée 'Body Battery' qui permet de voir comment le corps encaisse les exercices et récupère. » En couplant la mesure de la qualité du sommeil et de l'activité durant la journée au niveau de stress et à la charge d'entraînement, on obtient une image à 360° de l'état de forme du sportif – « même s'il ne faut pas non plus négliger le ressenti de la personne qui s'entraîne », souligne Adrien Tarenne.

Florence Santrot, L'Express, 22 juli 2021