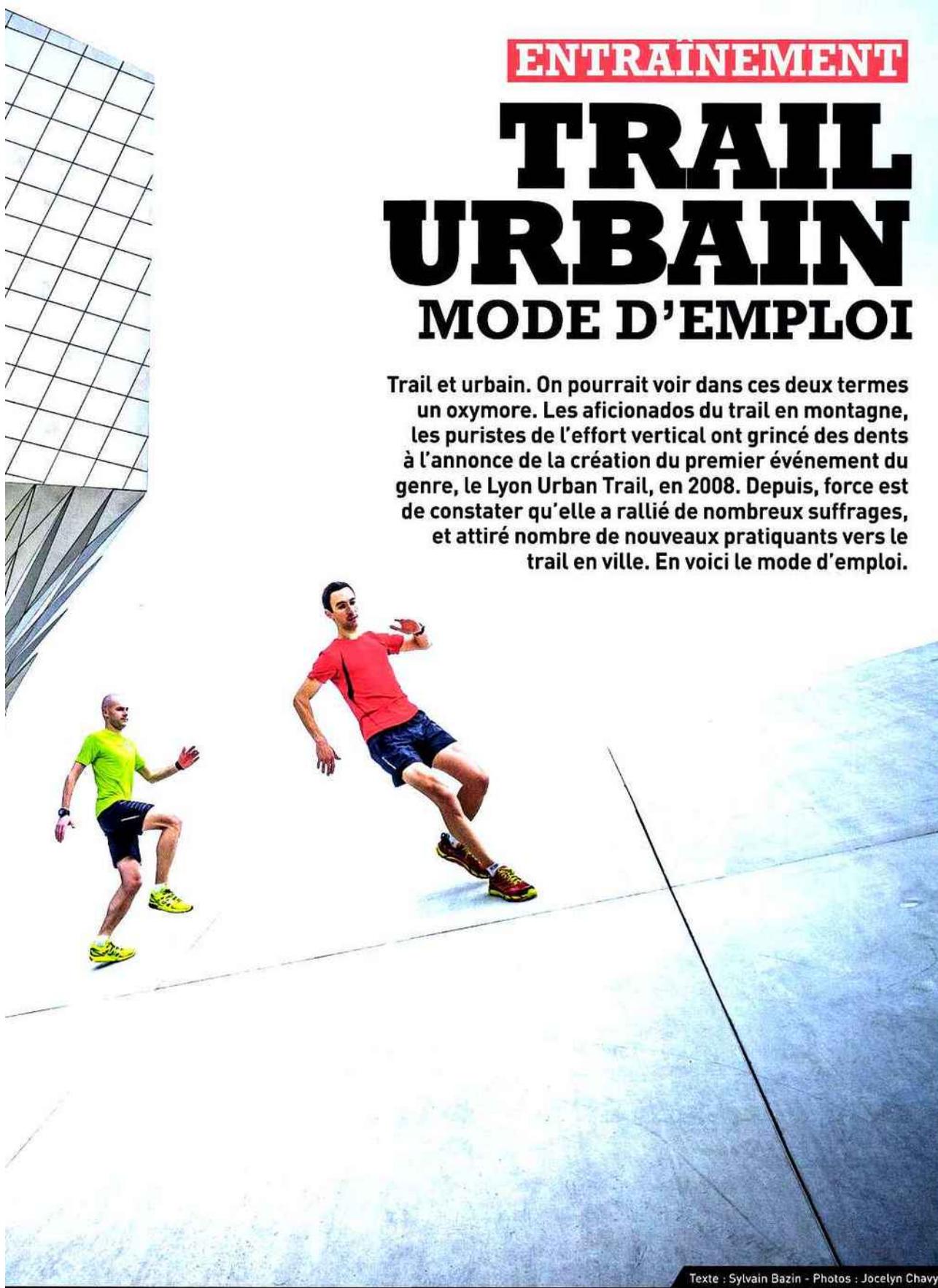


**ENTRAÎNEMENT**

TRAIL URBAIN MODE D'EMPLOI

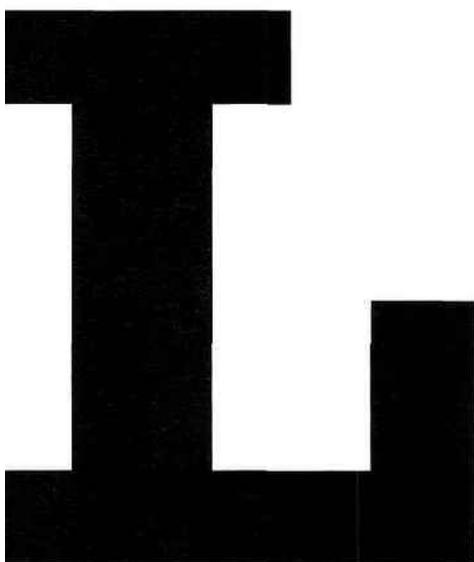
Trail et urbain. On pourrait voir dans ces deux termes un oxymore. Les aficionados du trail en montagne, les puristes de l'effort vertical ont grincé des dents à l'annonce de la création du premier événement du genre, le Lyon Urban Trail, en 2008. Depuis, force est de constater qu'elle a rallié de nombreux suffrages, et attiré nombre de nouveaux pratiquants vers le trail en ville. En voici le mode d'emploi.



Texte : Sylvain Bazin - Photos : Jocelyn Chavy



Ci-contre :
Romain Diquattro
et Alex Jeanmeteau
sur le Rhône, un spot
idéal en plein Lyon.



orsque s'élançait la première édition du Lyon Urban Trail en 2008, on est encore loin d'être sûr de la pérennité de cette épreuve. Encore moins du concept : associer ainsi une forme de course qui se pratique en pleine nature et un milieu urbain semble aux yeux de beaucoup de spécialistes absurde. Et pourtant, cette course enchante les participants — et ils sont nombreux : 1 800 coureurs pour cet essai — et les observateurs. C'est ludique, c'est original et ça a un sens : on peut courir en ville différemment, en prenant en compte les accidents de la topographie urbaine, en privilégiant les pentes, les escaliers et les allées des parcs plutôt qu'en pensant uniquement à l'aspect roulant d'un parcours de marathon.

Pour les participants, c'est souvent une révélation : non seulement les parcours, ludiques et touristiques, permettent de découvrir la ville autrement, mais le challenge sportif est excitant, car enchaîner ainsi les dénivelés courts et casse-pattes n'est pas de tout repos. Le succès dépasse les prévisions, et un an plus tard, le Lyon Urban Trail prend ses quartiers en plein centre de la capitale des Gaules pour un départ place des Terreaux et une arrivée pile devant l'hôtel de ville, avec même

quelques hectomètres courus à l'intérieur du bâtiment ! Décidément, le concept plaît et une nouvelle forme de course est définitivement lancée. On l'apprécie pour le défi du jour, mais aussi parce qu'il permet d'appréhender différemment l'espace urbain pour le traileur. C'est aussi une incitation à mieux s'attribuer la ville comme terrain d'entraînement et d'expression : après tout, nombreux sont ceux qui pratiquent d'abord, au quotidien, la course urbaine en rêvant aux grandes échappées. Désormais, ils sauront aussi faire de ces rues leur terrain de jeu pour mieux se préparer aux spécificités du trail : dénivelés, changements de rythme, appuis irréguliers. Une nouvelle façon de courir à laquelle nous nous sommes intéressés très tôt chez Wider, puisque nous y consacrons déjà un article dans notre 2^e numéro.

UN CONCEPT QUI S'EXPORTE

Le Lyon Urban Trail poursuit donc sa route : 2 000 participants en 2009, 6 000 en 2012, ils étaient plus de 9 000 l'an passé. Surtout, si cette épreuve pionnière demeure le phare du calendrier français et compte à son palmarès des participants et des vainqueurs prestigieux, elle a vraiment essaimé : on compte des dizaines d'épreuves de ce type dans tout l'hexagone cette saison et les Urban Trails ont fleuri un peu partout en Europe. Une nouvelle discipline, qui appartient certes à la grande famille de la course à pied et reste une petite sœur du trail, est bel et bien apparue.

TRAIL URBAIN 2017

NOTRE SÉLECTION

EN FRANCE :

- Nice Trail Urbain, 19 mars
- Trail Urbain Angoumois (Angoulême), 19 mars
- Lyon Urban Trail, 2 avril
- Trail Urbain Nanterre, 2 avril
- Trail Urbain de Chartres en lumière, 8 avril
- Trail Urbain de l'Albigeois (Albi), 19 mai
- Cergy Urban Trail, 21 mai
- Trail Urbain d'Angers, juin
- Bourges Urban Trail, 1^{er} juillet
- Blois, 3 septembre

AILLEURS :

- Firenze Urban Trail, Italie, 5 mars
- Urban Trail Series, Allemagne, plusieurs dates dont Berlin Spandau le 7 mai
- Urban Trail Moral Extrême, Espagne, le 8 mai 2017



Travailler sa foulée en duo est une façon ludique de s'améliorer, de travailler la longueur de sa foulée.





SE PRÉPARER POUR UN TRAIL URBAIN : UN ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE !



Sylvain Bazin travaille ses ischio-jambiers grâce à une séance de talon-fesses.

Le trail urbain est bien une discipline à part qui possède ses propres exigences en matière de préparation.

Débouler dans les escaliers, grimper les pentes, dévaler les ruelles et fournir un effort d'une intensité soutenue et aux nombreux changements de rythmes ne s'improvise pas forcément si l'on veut y être à l'aise, pour performer ou même pour terminer l'épreuve en prenant le maximum de plaisir. La course sur terrains variés, à l'image des parcours de trail urbain, mais également les séances spécifiques en côtes, dans les escaliers et les exercices de préparation spécifiques seront les piliers d'un entraînement basé sur le rythme et l'endurance. Nous vous détaillons ici deux exemples de préparation pour un trail urbain de 20 kilomètres et une épreuve de 35 à 40 kilomètres, les formats les plus populaires des trails urbains.

S'ENTRAÎNER POUR UN TRAIL URBAIN DE 20 KM

S'élancer sur un trail urbain nécessite deux préalables : être capable de courir la distance proposée, d'une part, et être suffisamment à l'aise avec les terrains rencontrés de l'autre. C'est avant tout, pour la grande majorité des coureurs présents, un défi ludique où le but sera avant tout de bien s'amuser. Pour cela, il faudra tout de même se préparer.

Si vous êtes néophyte, une période de huit semaines d'entraînement spécifique sera envisageable. Elle vous servira à bâtir une condition physique capable de résister à la distance et aux variations de rythme et d'appuis, typique des parcours de trail urbain.

Vous devrez envisager, pour boucler sereinement un trail en ville de 20 kilomètres, de vous entraîner au moins trois fois par semaine. Vos séances pourront se décomposer ainsi :

→ Un footing sur terrains variés d'environ 1 heure en semaine, en privilégiant les ter-

ains que vous allez rencontrer le jour J : pentes, escaliers, parcs...

→ Une sortie longue en endurance fondamentale (c'est-à-dire un rythme tranquille, où vous êtes à l'aise pour discuter par exemple), sur terrains naturels ou urbains, que vous allongerez au fur et à mesure de votre préparation pour atteindre une distance de 16 à 20 kilomètres.

→ Une séance spécifique que vous pourrez faire varier en piochant dans cette liste d'entraînements adaptés au développement des qualités spécifiques du trail urbain (voir tableau).

S'ENTRAÎNER POUR UN TRAIL URBAIN DE 35 KM

Les grands axes d'entraînement et les principes de progressivité exposés plus haut s'appliqueront bien entendu à la préparation d'une épreuve plus longue ! Si le terrain rencontré reste sensiblement le même, on peut parier que, sur les distances supérieures, les diffi-



TRAINING : VOTRE PROGRAMME !

Spécificité	Les qualités à travailler pour être à l'aise	La séance clé !	Fréquence d'entraînement spécifique/risques	Les bienfaits pour le trail en montagne !
Escaliers	Habituez-vous à prendre un rythme adapté à votre puissance, votre souffle, et la hauteur des marches. En montée, marcher les paliers deux par deux est souvent plus efficace que de courir. En descente, la fréquence des appuis est primordiale.	Trouvez un escalier d'une centaine de marches. Montez en marchant vite et en appuyant sur vos quadriceps, deux marches par deux. Vous pouvez aussi tenter de courir. Répétez cette montée dix fois en récupérant en descendant tranquillement. Pour travailler la descente : effectuez trois descentes rapides en fin de séance, une fois vos répétitions de montées achevées.	En période de préparation, réalisez cet entraînement une fois par semaine. Ne faites les descentes qu'une fois sur deux. Elles sont très traumatisantes et peuvent présenter des dangers.	Les montées d'escalier seront profitables pour renforcer vos cuisses et mollets pour les longues ascensions. Vous gagnerez en puissance et en rythme.
Montées raides et brèves	Ces montées violentes nécessitent force, tonus et puissance musculaire. Comme vous aurez à les répéter plusieurs fois par course, il faut vous habituer à ces enchaînements.	Sur une montée relativement forte, sans être abrupte (10 à 15° de pente), d'environ 200 mètres, réalisez des courses rapides en maîtrisant votre allure. Récupérez dans la descente. Répétez l'exercice entre 8 et 12 fois.	Ces séances sont gourmandes en énergie, mais relativement peu traumatisantes sur le plan musculaire. En période de préparation, prévoyez ce type d'entraînement une fois par semaine.	Vous gagnerez en puissance et en rythme pour aborder les cols. Par contre, il vous faudra ensuite travailler sur des montées plus longues pour acquérir une endurance spécifique aux longues ascensions.
Descentes raides et rapides	C'est le secteur le plus « critique » de la pratique du trail urbain. Vous devez travailler ces descentes très traumatisantes grâce à des exercices spécifiques en force excentrique tout en préservant vos muscles et articulations. La technique s'adaptera aux différentes pentes et aux différents terrains.	Dans une descente relativement raide (mais pas trop abrupte), d'environ 200 mètres, courez vite en maîtrisant vos appuis. Récupérez en montée, en marchant. Répétez l'exercice entre 8 et 12 fois.	Attention, car ce type d'entraînement présente des risques de blessures et reste traumatisant. Gardez un bon temps de récupération entre chaque séance de ce type, à effectuer trois à quatre fois pendant les deux mois avant l'objectif.	Vous gagnerez une meilleure résistance musculaire à la « casse » provoquée par les descentes. Pour les descentes très techniques, il vous faudra travailler plus spécifiquement.
Change-ments de rythme et relances	Les parcours de trails urbains sont très variés et alternent notamment « casse-pattes » et zones « roulantes ». Il vous faut donc vous adapter à ces changements de rythme et d'appuis. Une bonne VMA peut vous aider.	Effectuez un « fartlek », soit une course longue d'environ 1 heure à 1 heure et demie, en alternant les allures, sur un parcours varié sans être trop difficile. Accélérez dans les côtes, dans certaines descentes, sur le plat entre deux arbres, ralentissez, repartez.	Ce travail de changement de rythme et de course au seuil vous permettra d'être plus à l'aise sur une épreuve où le train ne sera pas constant. Réalisez une séance de ce type une fois par semaine. Amusez-vous, aussi !	Ce type d'entraînement améliorera votre cylindrée et même si les changements de rythme seront un peu moins violents dans des épreuves de montagne, votre capacité à les supporter vous aidera sur la variété des terrains et des pentes.
Distances entre 15 et 20 km	Les trails urbains restent des épreuves d'endurance où il vous faut apprendre à courir longtemps ou même à « courir vite longtemps ».	Sortie en course continue, rythme endurance, sur terrains variés, entre 1 h 30 et 3 h.	Ces sorties longues en endurance restent un pilier de votre préparation. Vous devez envisager une à deux sorties de ce type par semaine.	Ce travail d'endurance général constitue encore la base de votre progression pour aborder les longues épreuves de pleine nature.





Les rues pentues de la Croix-Rousses, un terrain idéal pour le trail urbain.

cultés seront plus marquées, les dénivellés plus importants. Vous devrez être encore plus prêt pour affronter des changements de rythme usants, une accumulation de montées et de descentes qui vous cuira les quadriceps ainsi qu'un effort qui dépassera bien souvent les trois heures.

Il vous faudra donc vous entraîner... un peu plus ! Sans doute, envisager d'ajouter une séance, tournée vers la préparation physique avec des montées et des descentes enchaînées, quelques exercices de renforcement musculaire, ou une autre séance parmi celles citées plus haut.

Enfin, la durée maximale de votre sortie longue devra être allongée jusqu'à 3 h à 4 h 30 afin de vous préparer à bien tenir la distance.

Il va sans dire que nous vous conseillons d'engranger un peu d'expérience, notamment en participant à des épreuves plus courtes, avant de vous lancer dans une préparation pour une distance de plus de 30 kilomètres.

LA VILLE, UN BEAU TERRAIN DE JEU POUR S'ENTRAÎNER AU TRAIL !

Le trail urbain a aussi eu pour effet de révéler à de nombreux coureurs qu'ils avaient à portée de runnings un espace loin d'être antinomique avec leurs aspirations de conquérir les sentiers de montagne. Avec un peu d'astuce, l'espace urbain peut ainsi tout à fait être mis à profit pour travailler des qualités spécifiques qui vous serviront à aborder bien préparé vos

prochains objectifs en pleine nature.

Les séances décrites dans nos précédents paragraphes, prévues pour le trail urbain, vous apporteront aussi le développement de qualités utiles pour le trail et l'ultra-trail en montagne, comme l'indique notre dernière colonne. D'autres séances sont tout à fait réalisables en jouant avec les éléments urbains pour travailler des qualités physiques spécifiques en vue de grandes échappées sur les sentiers :

→ **Circuit training** : Il s'agit d'enchaîner des exercices de renforcement musculaire qui peuvent tout à fait être facilités par l'utilisation de l'environnement urbain, sur un rythme intense, et de l'associer avec des exercices de course, afin de rester dans la spécificité du geste. Cela vous permettra d'augmenter votre puissance et votre endurance musculaire afin d'aborder les difficultés des grandes courses de trail. Nous vous détaillons ici un exemple de cette sorte de « Crossfit » pour le trail, réalisé en extérieur et en ville.

Footing 10' à 15' + éducatifs (sur 30 mètres : enchaînez montées de genoux, talons-fesses, course jambes tendues, foulées bondissantes ; récupération trottée pour revenir au point de départ, 3 enchaînements de ces séries) + accélérations sur une centaine de mètres (terrains plats, sols réguliers) + récupération footing 10' + chaise romaine (dos appuyé contre un mur) 3x 1' + montées d'escaliers enchaînées (trouver un escalier d'une cinquantaine de marches) de 8 à 10 séries + footing tranquille 10'.

ECOTRAIL, L'AUTRE CONCEPT QUI FAIT VIBRER LES TRAILEURS EN VILLE !

Si les centres urbains sont devenus de véritables terrains d'entraînement pour les traileurs au quotidien, si les trails urbains possèdent un réel attrait ludique et touristique, les villes ne sont pas non plus des enceintes fermées. Il n'est parfois nécessaire que de s'en éloigner de quelques foulées pour trouver de véritables bouts de nature où l'on peut courir sur des sentiers naturels, fouler la terre et les roches. Et courir, longtemps, loin du bruit des voitures et de l'agitation urbaine. Les bois nous tendent après tout souvent les bras dès lors que l'on s'éloigne des centre-ville.

Le concept de l'EcoTrail, popularisé par l'EcoTrail de Paris qui fête ce mois de mars sa 10^e édition, reprend bien cette idée : on peut tout à fait aller chercher la nature toute proche de la ville.

« Quand la course nature s'invite en ville », affiche le slogan de l'organisation en français, une traduction prudente de « Trail running comes to town ». Le même en anglais. Ainsi, même si le trail a du mal à s'appeler ainsi dès lors qu'il ne grimpe pas sur les hautes cimes, en français, ces EcoTrails ont bien amené des milliers de coureurs à découvrir les bouts de nature, parfois grandioses, blottis à l'entrée de leurs capitales. Dans la foulée de Paris, ce ne sont pas moins de cinq dates que les EcoTrails vont égrener en 2017 :

→ Oslo, le 20 mai
→ Stockholm, le 17 juin
→ Bruxelles, le 9 septembre
→ Funchal, sur l'île de Madère, le 28 octobre

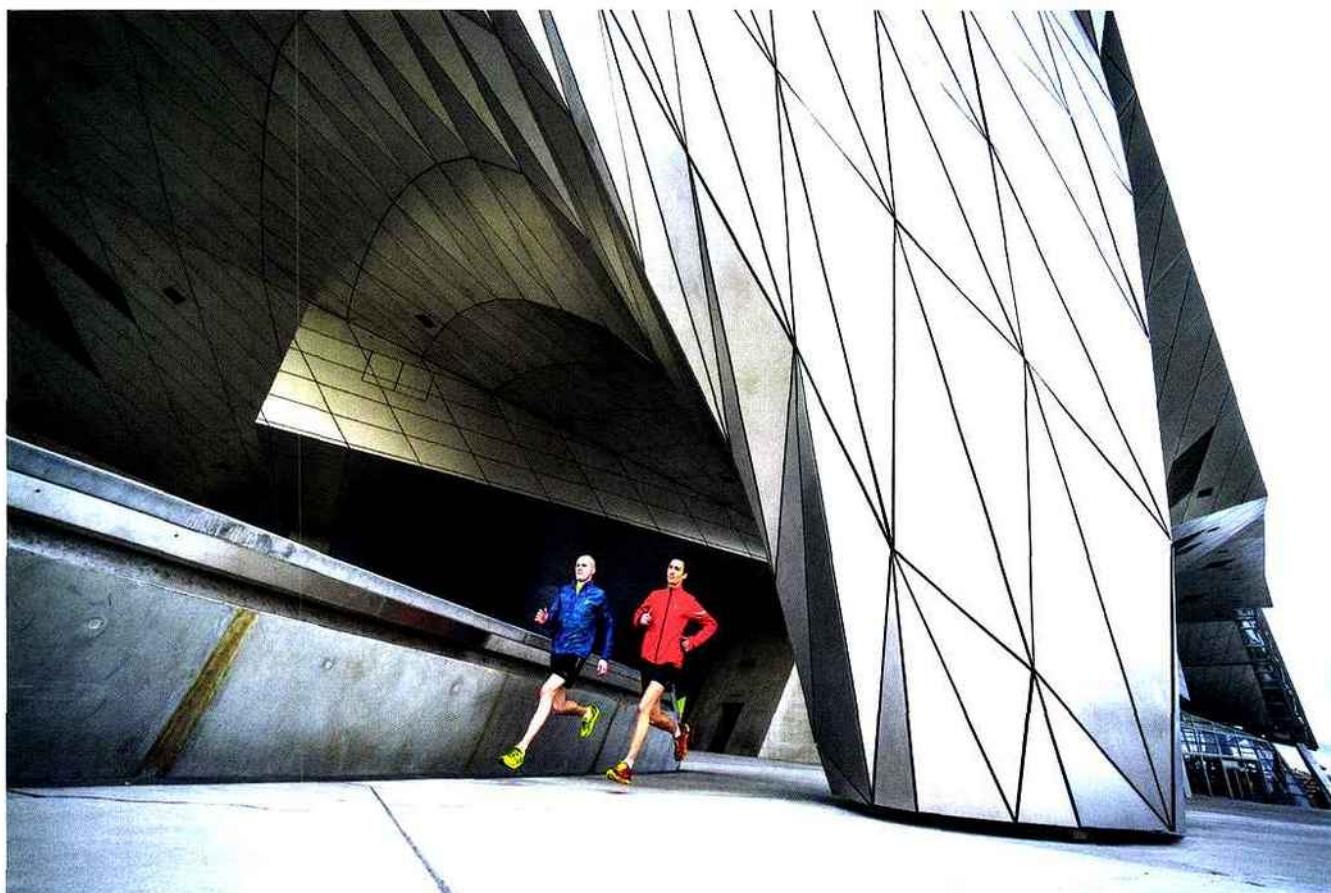
Le principe de ces épreuves reste le même : de véritables parcours de trail, en nature donc, dans la périphérie immédiate des grandes villes, avec une arrivée au cœur de la cité. Une autre façon de courir « en ville », sans y être vraiment. www.ecotrail-events.com/



Marche nordique : Au risque de nous attirer les foudres de certains, force est de constater que la marche constitue le mode de déplacement essentiel d'une bonne majorité de concurrents lors des trails en montagne et plus généralement des ultra-trails quel que soit le terrain rencontré. Ne faut-il pas alors s'entraîner spécifiquement pour améliorer son geste et son efficacité à la marche ?

En ville, il n'est pas forcément « naturel » de marcher vite avec des bâtons, du coup des séances d'entraînement spécialement dédiées à cette pratique, à l'aide d'un équipement de marche nordique ou bien même de vos bâtons de trail, peuvent tout à fait vous apporter une habitude, une endurance spécifique à la marche rapide qui vous apporteront beaucoup le jour de votre ultra-trail. Et si c'était en mar-

chant que l'on devenait ultra-traileur ? Plus généralement, vous pouvez aussi mettre à profit une bonne partie de vos déplacements quotidiens pour travailler votre geste de marche, sans bâtons : le rythme des bras, la technique de l'attaque du pied. Cela pourra s'inclure facilement dans vos journées et le bénéfice en termes de condition physique et gain d'aisance pour finir vos trails sera certain.



COMMUNITY RUN : NOUVELLE AIRE DE PARTAGE SOCIAL OU MARKETING COMMUNAUTAIRE ?

La course à pied sous toutes ses formes est de plus en plus populaire. Autrefois réservée à quelques originaux, elle est aujourd'hui plus qu'acceptée : elle est socialement bien vue. Mais curieusement, cette nouvelle popularité, cette « branchitude » de la course à pied, ne vient pas forcément consacrer davantage ses héros traditionnels : les coureurs « professionnels », les champions, ceux qui poussent toujours plus loin leurs limites. Non, même si certains continuent (heureusement à notre

avis) d'être soutenus par quelques sponsors, les marques ont opéré d'autres opérations de communication et de marketing pour ranger derrière leurs bannières ces nouveaux pratiquants moins sensibles, apparemment, à l'exemple du champion.

À L'HEURE DES HÉROS ORDINAIRES

L'heure est au héros ordinaire, au pratiquant « leader d'opinion », mais auquel tout le monde

peut ou veut s'identifier. Avec le risque que cela privilégie largement la forme au fond, certains ont su surfer sur cette nouvelle tendance : les « Youtubeurs » et les « Instagrammeurs », surtout au féminin, ont déjà, semble-t-il, supplanté les blogueurs dans l'estime des marketeurs de certaines grandes marques. Avec un certain talent et un réel opportunisme, qui joue davantage sur le sourire Colgate et la plastique de certaines parties du corps que sur la passion de la course et la dévotion à un régime



d'entraînement spartiate. L'ère des coureurs ascètes est révolue, ce n'est pas forcément plus mal, au moins en termes de succès populaire et marketing.

Désormais, on court parce que c'est fun et la pratique revêt un caractère d'échanges sociaux. Du coup, les marques et autres acteurs, souvent économiques, se devaient de créer des événements pour fédérer encore ces nouveaux pratiquants. Adeptes de courses en groupe, coachés ou non, mais sans les contraintes d'un club. Juste un moment de partage, organisé sous la bannière d'un réseau social, d'une marque ou simplement d'une page Facebook. Les Community Run étaient nées.

TOUS PROFILS DE COUREURS, MAIS TOUS CLIENTS POTENTIELS

Ainsi, dans cette nouvelle forme de « running social », se rencontrent des pratiquants de tous âges et de tous niveaux, même si bien sûr la cible privilégiée reste une « clientèle » plus jeune et moins experte que celles de groupes de coureurs classiques, issus des clubs et des associations.

Si les marques dominent encore le paysage de ces Community Run, on peut penser à Nike avec ses Nike Run Session, ou bien sûr à Salomon et ses City Trail, d'autres acteurs viennent aussi proposer leurs séances de run-

ning, la plupart du temps urbaines avec une coloration plus ou moins « trail », « préparation physique » [c'est le cas des « Mountain Athletics » de The North Face, qui mêlent running et CrossFit dans des sessions urbaines] ou running classique.

Certains magasins spécialisés proposent ainsi leurs sorties collectives, parfois en partenariat avec une marque, de manière plus ou moins régulière. Pour ces acteurs traditionnels du marché, le principe est assez simple : une mise à disposition gratuite d'un coach ou d'un « guide » pour une séance collective originale, une animation conviviale et la mise à disposition de produits à tester pour attirer de nouveaux clients ou fidéliser.

NOUVELLES TRIBUS, NOUVEAUX MARCHÉS ?

Pour d'autres acteurs, le modèle économique de ce running social est plus compliqué à valider. Ainsi, des réseaux sociaux spécialement dédiés au running ont également essayé d'entrer dans la brèche. Pas vraiment facile pour eux cependant de s'y imposer et de dégager des bénéfices : après une belle levée de fond, la Start-up *Jogg-in* s'est vite essoufflée, pour déposer prématurément le bilan. D'autres ont connu le même sort.

Finalement, ce sont encore des acteurs plus classiques des sorties en groupe et des rencontres qui semblent le mieux s'en sortir dans cette catégorie : *Meet-up* ou *On va sortir* proposent également des runs collectifs, moins organisés et encadrés que ceux des marques. On court alors plus « entre amis », sauf que ce sont de nouveaux amis. Bien entendu, sur le même principe, de nombreux groupes Facebook sont apparus et connaissent un réel succès. Plus récemment, certains athlètes ont également lancé leur propre Community Run en créant des rendez-vous et des « tribus » qui les suivent d'une ville à l'autre. Le traileur barbu Yoan Stuck a ainsi créé sa communauté « Town to Trail », en s'associant parfois à l'image « d'Instragrammeuses », s'inscrivant ainsi dans le phénomène marketing que nous citons plus haut... Cela d'ailleurs n'a pas manqué de faire grincer des dents dans le milieu assez conservateur du trail, où apparaître davantage sur les pages des magazines ou sur le top des « likes » que sur les podiums peut agacer. Mais pour les athlètes qui ont de plus en plus de mal à exister par leurs seuls résultats et une communication classique, c'est sans doute un nouveau moyen de vivre leur passion.

Enfin, ces Community Run, phénomène ultramoderne, n'ont pas non plus tué les clubs, les associations ou les groupes informels de coureurs. On peut courir en groupe de plein de façons différentes, encore et toujours ! Qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'échange et les foulées au même rythme. ☺