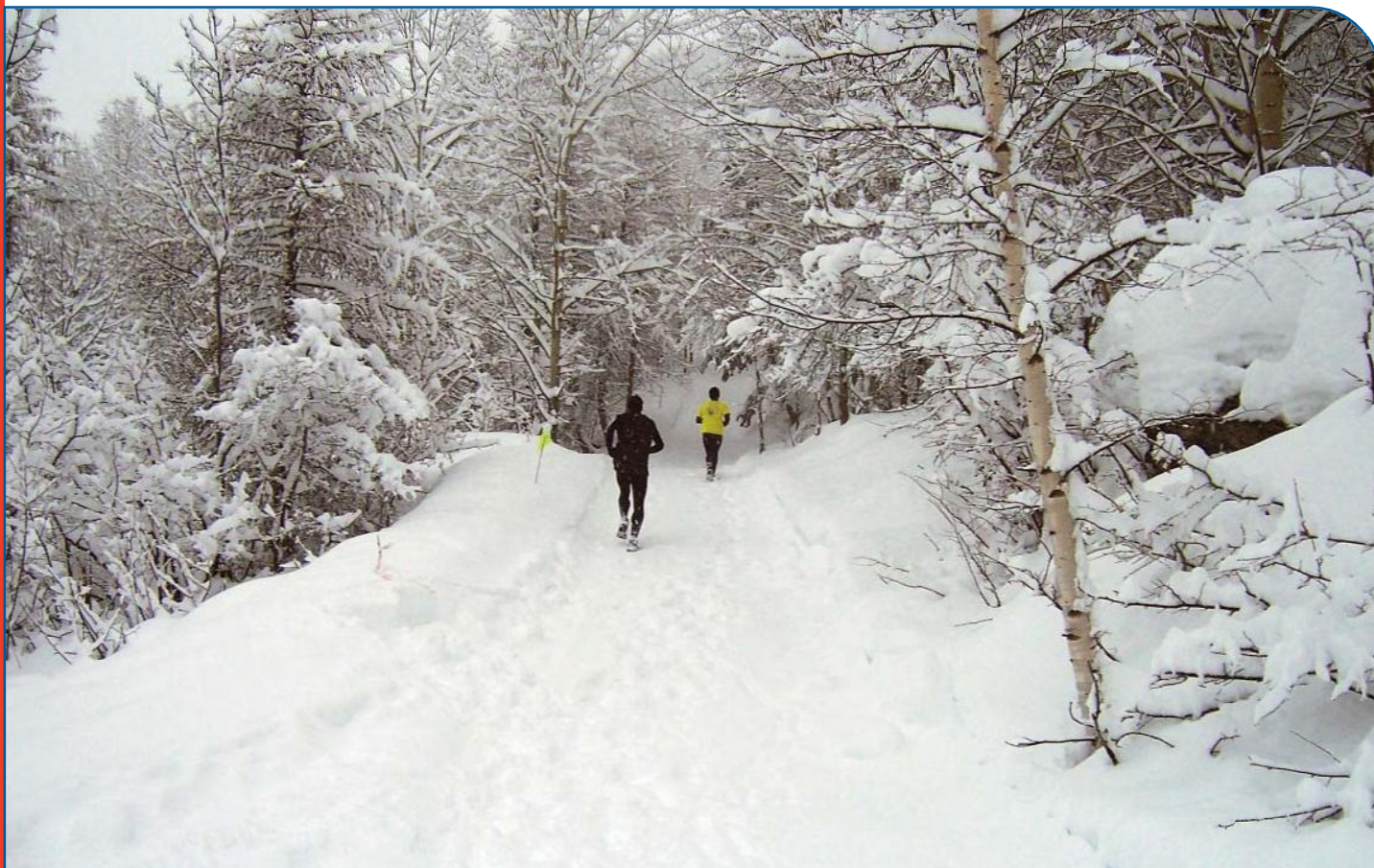


Les trails hivernaux



Chapitre 1 ■ Une pratique bénéfique et sans risque

Comme le trail estival, le trail blanc est une activité dont les bienfaits sont nombreux. Il faut y goûter pour l'apprécier, et respecter un cadre très strict de pratique.

Chapitre 1 ■ Une pratique bénéfique et sans risque

La sécurité avant tout

C'est une évidence : **courir la montagne, c'est bon pour la santé**. En été comme en hiver. Donc, vous pouvez profiter de votre séjour au ski pour goûter aux joies de la course dans la neige. Mais quand on parle de « trail blanc », on parle de courses encadrées et sécurisées sur des parcours balisés.

Comme pour toute activité de montagne, il est hors de question d'aller courir n'importe où, n'importe comment. **Courir dans la neige implique des règles de sécurité évidentes**.

Si cela est autorisé, vous pouvez en premier lieu courir sur les chemins piétonniers ou les pistes de ski de fond qui sont damées, ce qui permet une progression aisée. Mais, il est hors de question d'aller arpenter des champs de neige non damés hors des stations. Il est d'ailleurs impossible d'y courir et il faut prendre des raquettes, ce qui est une autre activité...

Donc, courir dans la neige, sauf si vous vivez à la montagne, signifie quelques sorties au cours d'un séjour au ski ou quelques courses en saison. Ce qui est tout à fait conseillé. Car les courses, comme le Trail Blanc de Serre-Chevalier, sont parfaitement organisées et sécurisées. Partir dans la montagne dans ces conditions est sans danger. Sinon celui de faire une petite chute, ce qui peut arriver, même en ville...

Des bienfaits physiques

Sur un plan physique, courir en altitude est tout à fait recommandé. Pour l'oxygénation et la régénération sanguine. Pour développer aussi une pratique différente de la course sur route qui fait travailler d'autres groupes musculaires.

Pour varier les plaisirs, tout simplement, et s'oxygéner la tête... Ce que tout coureur peut avoir envie de faire en hiver.

Comme le cross, **courir dans la neige est excellent pour réaliser un travail foncier**. Une sortie bien pensée, en termes de distance comme de difficulté, est tout à fait bénéfique dans l'optique d'une préparation hivernale pour la saison à venir. Gambader un peu dans la neige ne peut sûrement pas faire du mal...

Il faut évidemment, comme pour toute sortie d'entraînement, **bien calibrer la durée de ses sorties et les efforts fournis**. Il est hors de question de se lancer dans un marathon sur neige sans préparation spécifique. Une telle distance vous épuiserait plutôt que de vous apporter des bienfaits. Nous parlons ici de sorties d'une heure ou deux qui constituent un bon entraînement et qui ne nécessitent aucun équipement ni préparation particulière.

Il existe évidemment des courses plus longues sur des distances type ultras, dans la saison hivernale puisque de plus en plus de stations en proposent, mais elles nécessitent une préparation spécifique.

Pour le reste, **procédez comme pour une sortie habituelle** : réveil musculaire et échauffement avant la séance, étirements à la fin. Même si vous utilisez une crème chauffante, cela ne vous dispense pas de vous échauffer car le bobo est vite arrivé...

Il faut aussi bien se protéger du froid quand vous avez fini en vous réfugiant à l'intérieur bien au chaud car un refroidissement est vite arrivé dans des conditions hivernales...

Ou prévoir un change si vous devez faire autre chose avant la douche (parcours en voiture, etc.).

Les trails hivernaux



Chapitre 2 ■ Courir sur la neige

Les terrains rencontrés sont à la fois uniformes puisqu'il s'agit de neige mais aussi variés car, comme la neige, ils peuvent avoir différentes consistances.

Les trails hivernaux

Chapitre 2 ■ Courir sur la neige

Les types de terrains

Pour les coureurs, il existe principalement **deux types de neige** : celle qui est **damée**, donc tassée et sur laquelle la progression est relativement aisée. L'autre type de neige rencontrée étant la **poudreuse**. Vous la rencontrez si vous sortez des pistes damées (à condition de pouvoir courir car on s'enfonce facilement et il est difficile de parler de course dans ce cas) ou bien lors de certains passages sous les arbres ou en sous-bois, notamment après des chutes de neige. Mais ne confondez pas la pratique du trail blanc avec une sortie en raquettes...

Si l'on prend l'exemple du Trail Blanc de Serre-Chevalier, le parcours est à 70 ou 80 % composé de pistes damées où l'on progresse sans difficulté. Il y a aussi **quelques passages** que l'organisateur, Patrick Michel, appelle « **trappeurs** », histoire de pimenter un peu la course avec quelques difficultés. Mais la philosophie est bien de courir pas de randonner en raquette...

On rencontre aussi **un troisième type de terrain qu'on peut qualifier d'intermédiaire**. Certaines pistes, notamment en sous-bois, ne sont ni damées car les engins ne peuvent y accéder, ni recouvertes de poudreuse car la neige tombe peu sous les arbres. Dans ces passages intermédiaires, on peut s'enfoncer un peu...

Tout dépend aussi de l'épaisseur de la couche de neige. Quelques centimètres de poudreuse sur un sol dur favorisent l'adhérence. C'est quand le pied ne touche aucune strate dure que la progression est compliquée...

Enfin, vous pouvez aussi rencontrer des passages verglacés ou des lacs gelés. Dans ce cas, il faut faire confiance à votre sens de l'équilibre... Mais, ces passages sont rares en course. Et si vous faites une sortie, choisissez bien votre itinéraire pour éviter des

secteurs trop compliqués où le plaisir de courir risque de disparaître au profit des joies de la glisse... Il existe tout de même des crampons amovibles qui se placent sur les chaussures pour ce type de terrain.

Il est un paramètre qui compte aussi, notamment sur la course, c'est le nombre de concurrents qui passent avant vous car les premiers vont ouvrir la piste et tasser la neige, les derniers bénéficiant d'une neige plus dure...

Les techniques de course

À ce stade, il faut évoquer un facteur que l'on n'a pas encore évoqué : **le dénivelé**.

En montagne, dès que vous sortez des stations, vous pouvez trouver des **passages plus ou moins escarpés**. Et, en compétition, certains trails proposent de belles grimpettes.

Il faut donc avoir le pied « montagnard » et maîtriser ses appuis. Il faut notamment s'entraîner à **bien poser les pieds à plat**, que ce soit en montée ou en descente pour favoriser l'adhérence. Dans la poudreuse, cela facilite aussi la portance du pied qui s'enfonce moins sous le poids du corps.

Sur les sentiers damés, les traces des chaînes des engins sont l'endroit le plus tassé, donc le meilleur pour progresser.

De même, dans les courses, quand vous êtes en peloton, il faut **profiter des traces des concurrents qui précèdent** pour trouver un terrain plus tassé, qui rende mieux sous les foulées.

Mais comme pour les trails estivaux, l'idéal est de parcourir la montagne pour apprendre à maîtriser ces appuis, si particuliers en conditions hivernales. Il faut donc être patient et ne pas rechercher d'emblée la difficulté mais y aller progressivement...

Les trails hivernaux



Chapitre 3 ■ Bien équipé, bien chaussé

La pratique de la course sur neige nécessite évidemment un équipement adapté qui n'est pas aussi lourd qu'on pourrait le penser quand il s'agit de courtes sorties d'entraînement. Une bonne paire de chaussures de trail, une tenue technique et c'est parti.

Les trails hivernaux

Chapitre 3 ■ Bien équipé, bien chaussé

Les chaussures

Avec une **bonne paire de trails**, vous pouvez tout à fait courir dans la neige. Sa semelle légèrement cramponnée assure une bonne accroche.

New Balance propose des modèles tout à fait adaptés à la pratique de trail hiver comme été comme la MT908EU.

Une tenue technique

La tenue sert évidemment à se protéger du froid, mais doit aussi vous permettre de courir sans étouffer car, même si les températures sont très basses, en courant, vous allez produire de la chaleur et transpirer. Il faut avoir une tenue adaptée pour ne pas vous transformer en sauna ambulant...

Pour cela, il faut **impérativement se vêtir de textiles respirants**, en particulier, pour les sous-couches, car il est hors de question de porter du coton. Un T-shirt en coton trempé de sueur et c'est l'inconfort assuré. Sans oublier le risque du coup de froid après l'effort ! Il faut donc des sous-couches techniques pour évacuer la transpiration...

En couche extérieure, une **veste déperlante et respirante**, type coupe-vent, ou une polaire légère fera l'affaire selon les conditions météo. La tenue adéquate doit permettre d'avoir suffisamment chaud sans étouffer et d'être protégé en cas de chutes de neige ou de pluie.

Prévoyez aussi plusieurs couches car, en montagne, vous pouvez passer d'une température négative au petit matin à plusieurs degrés quelques heures plus tard si le soleil brille.



Il faut donc prévoir de quoi enlever et remettre une couche si le temps change.

Et de quoi **vous protéger du soleil** : comme pour un séjour au ski, lunettes de soleil, crème solaire et stick pour les lèvres sont indispensables par beau temps.

Un équipement adapté

Pour la protection contre le froid, il vous faut des gants et un bonnet ou cache-oreilles afin de **protéger les parties du corps les plus exposées au froid** par lesquelles se fait la plus grande déperdition de chaleur c'est-à-dire les mains et la tête. Pour la même raison, le collant technique s'impose.

Pour les pieds, de bonnes chaussettes techniques font l'affaire. Là encore, quand on court, même dans la neige, on a rarement froid aux pieds puisqu'on est en action. Au bout d'un moment, vous aurez les pieds mouillés. Mais chauds !

Pour retarder le moment où les pieds seront mouillés, vous pouvez **mettre des guêtres** qui empêchent la neige de pénétrer par le dessus.

Courir les pieds humides n'est pas un problème à condition de vous mettre au chaud dès que vous arrêtez.

Chapitre 3 ■ Bien équipé, bien chaussé

En course, sécurité renforcée

Si vous vous engagez sur une course, les organisateurs demandent un équipement utile pour votre sécurité ; notamment en cas de blessure ou si vous vous perdez.

Parmi ces accessoires indispensables, il y a :

- Une **couverture de survie** pour vous protéger en cas de pépin physique, le temps que le service médical intervienne.
- Un **sifflet** pour vous faire repérer
- Une **lampe frontale**
- Un **téléphone** pour appeler, voire une boussole
- La **balise ARVA** pour la sécurité en haute montagne mais cela concerne quelques ultras un peu sauvages

Il vous faut aussi un **minimum de ravitaillement** pour pouvoir prendre des forces. Le sac camel-back ou la ceinture porte-bidons est indispensable ainsi que quelques rations d'aliments énergétiques.

Un ravitaillement indispensable

À cause de la température extérieure, souvent basse, voire très basse, l'organisme utilise **davantage de calories** pour maintenir le corps à température. Ses réserves énergétiques s'épuisent d'autant plus vite qu'il utilise ces calories aussi pour produire l'effort physique.

Comme pour la course sur route, il faut donc prévoir de se ravitailler pour des sorties dépassant l'heure avec des gels ou boissons énergétiques.

Il faut aussi **bien s'hydrater**. Ce n'est pas parce qu'il ne fait pas chaud à l'extérieur que le corps ne se déshydrate pas. Au contraire, dès que vous faites un effort en étant un peu couvert, vous transpirez et donc commencez à vous déshydrater.

Il faut **boire avant, pendant et après l'effort** pour reconstituer et alimenter votre organisme en carburant de l'effort.

Bien habillé, bien chaussé, vous êtes paré pour une sortie sympa sur les sentiers damés d'une station ou pour une belle chevauchée dans le grand blanc !