



## **Chronique Kilomètre43**

*Par Robert Davidson*

### **NETTE PROGRESSION DE LA POPULARITÉ DE LA COURSE EN SENTIERS AU QUÉBEC**

Il m'a suffi de consulter le site [isKio.ca](http://isKio.ca) pour obtenir confirmation de ce que j'avais observé à distance et supposé d'instinct : la course en sentiers gagne solidement en popularité au Québec depuis au moins 2012.

Claude David a pu constater le phénomène depuis plus longtemps encore, en fait pendant les 33 années durant lesquelles il a agi à titre de directeur du Cross des Couleurs, une des plus belles et des plus populaires courses du Circuit Endurance.

Selon lui, la course en sentiers offre une variété d'attraits pour le coureur. « Les coureurs sont attirés par l'ensemble de l'expérience en sentiers, dit-il. Notamment le terrain varié, parfois spectaculaire, sur lequel elle se déroule et la condition physique générale qu'elle procure ».

Nous disons « course en sentiers » ici mais le terme englobera toutes les courses hors-routes incluant le cross-country et le trail. Pour les fins du présent article, les trois termes sont vus comme étant des synonymes.



Pour faire, bien que brièvement, le tour de cette question, j'ai parlé, en plus de Claude David, avec Patrick Daigle, éducateur physique au Collège Brébeuf, chargé de cours au Département des Sciences de l'activité physique à l'UQAM, et responsable de la course annuelle de trail du Collège Brébeuf. J'ai aussi soumis la question à Réjean Gagné, fondateur du site [IsKio.ca](http://IsKio.ca) et directeur de la Grande Virée des Sentiers du Mont-Saint-Bruno, et à Pierre-Mary Toussaint,

kinésologue, détenteur d'une maîtrise en physiologie du sport, préparateur physique et entraîneur. Il enseigne également à l'Université de Montréal.

Les sujets abordés lors de ces conversations reflètent les trois questions qui s'imposent en premier lieu au coureur qui désire passer de la route au sentier :

- Quels sont les principaux attraits de la course de trail par rapport à la course sur route ?
- N'y-a-t'il pas plus grand danger de blessures en raison du terrain accidenté de la course de trail ?
- Comment modifier son programme d'entraînement lorsqu'on veut faire le passage de la course sur route à la course en sentiers ?

Vous le verrez, les points de vue de nos experts se ressemblent en de nombreux points. Pas de controverse ici ! Que non !

### Les attraits des sentiers

Patrick Daigle et Réjean Gagné citent le contact avec la nature comme un des plus importants attraits des courses en sentiers. Ils soulèvent également la variété du parcours, le côté festif et rarement compétitif de ces courses. Réjean Gagné ajoute « l'environnement ici est souvent bien plus agréable que celui des courses sur route, et les courses en sentiers sont souvent des événements plus petits et beaucoup plus conviviaux. L'atmosphère est bien plus agréable et permet certaines découvertes notamment de certaines trail en forêts souvent pourtant à proximité. »



La route et le sentier attirent des clientèles qui recherchent des expériences différentes, mais de plus en plus la course en sentiers recrute de nouveaux adeptes.

Réjean Gagné évoque une certaine saturation du côté des courses sur route alors qu'il y aurait un bassin de nouveaux coureurs dans le secteur trail. « En course sur route, on voit bien que les nouveaux événements luttent tous pour attirer les coureurs d'un événement qui existe déjà, alors

qu'en trail, on peut encore rallier de nouveaux adeptes. »

## **Vive la différence!**

Étant un marathonien qui découvre depuis peu les plaisirs de la course en sentiers, je constate deux grandes particularités que nos quatre experts reconnaissent d'emblée : la gestion du parcours et la gestion de l'effort.

La course en sentiers oblige le coureur à s'adapter à un sol irrégulier parsemé de flaques, de roches, de racines, presque toujours en pente et souvent mouillé.

Chaque contact au sol en course sur route prépare le prochain pas et l'impulsion. En course en sentiers chaque contact, plus prudent, doit assurer la préhension d'abord, afin d'éviter la chute, l'entorse, le déséquilibre.

On serait porté à croire que le risque de blessure devient alors plus grand. Or selon nos experts la répétition de mouvements identiques exigée par la course sur route, surtout sur parcours plats, serait plus propice à l'émergence de blessures alors que la variété des mouvements de la course en sentiers aurait un effet bénéfique à long terme.

Selon Patrick Daigle, « la variété du parcours libère le coureur des gestes répétitifs qui sont la cause de nombreux inconforts et blessures qui guettent à plus ou moins longs termes le coureur sur route ».

À noter également que la surface des sentiers est généralement moins dure, que le coureur est plus attentif et qu'il court à une vitesse moindre.

Autre grande différence : alors que le coureur sur route s'impose un rythme selon l'allure souhaitée, supposons 6 minutes – kilomètre, le coureur sur trail gèrera son effort selon les pulsations-minute souhaitées, 160/minute, par exemple.

On gère l'intensité et non la vitesse. L'entraînement en tiendra compte.

## **L'entraînement et l'art de se situer dans l'espace**

Pour faire le passage vers la course en sentiers et pour mieux prévenir les blessures, il faut modifier son entraînement en gym en introduisant par exemple des exercices de proprioception, l'art de se situer dans l'espace et de s'y déplacer efficacement. Les exercices les plus simples se font sur la fameuse planche à équilibre.

On peut trouver sur Internet une gamme d'exercices de proprioception, comme celui-ci que je reproduis *texto* :

Un exercice simple consiste à se maintenir debout sur une seule jambe, pieds nus, en regardant droit devant soi. Lorsque la jambe est tendue, c'est principalement la cheville qui travaille et assure l'équilibre. Par contre, dès que l'on fléchit la jambe, c'est le genou qui prend le relais. En variant l'exercice jambe tendu, jambe légèrement fléchie, on fait donc travailler chevilles et genoux. La position peut être maintenue 30 secondes à une minute par exemple, avant de

changer de jambe. Il serait apparemment plus profitable de répéter l'exercice aussi souvent que possible, plutôt que de faire l'exercice pendant plusieurs minutes.

### **De la route au sentier**

Pierre-Mary Toussaint croit que les deux disciplines – la route et le trail – sont un bon complément l'un pour l'autre. « Le passage de la route vers la course en sentiers doit néanmoins se faire graduellement car les muscles, surtout la région des chevilles et les mollets, sont sollicités différemment. Cela est particulièrement vrai lors des portions en pente du parcours où le travail en puissance et en excentrique est plus intense. »

Pour faire le passage vers la course en sentiers il faut modifier son entraînement en gym, par exemple en introduisant des exercices de proprioception, la musculation et les intervalles courts. Il faut aussi s'habituer progressivement à courir sur cette nouvelle surface. Aussi, il faut développer sa puissance notamment en raison des pentes qu'on aura à négocier. »

Selon Pierre-Mary Toussaint le passage réussi de la route au sentier repose sur le développement de certaines qualités et aptitudes, comme l'équilibre et la flexibilité. Mais ce qui compte davantage est le souci de modifier son régime d'entraînement de façon progressive.

### **Laissons le mot de la fin à Claude David :**

« Les bienfaits de la course en sentiers sont nombreux. Elle sert notamment de préparation physique. On y retrouve une musculation complète. Le travail des jambes, bien sûr, mais également les chevilles, le tronc, les bras... mais il ne faut pas négliger le travail psychologique, la détermination. Nous ne nous battons pas pour un chrono mais pour soi-même... »