

Trail : Comment gérer l'alternance marche et course ?

Quand on vient de la course sur route et qu'on débute le trail, la réponse est souvent simple : on se met à marcher quand on ne peut plus courir, souvent en côte et avec des fréquences cardiaques très hautes ! Courir tout le temps peut passer sur un trail très court mais est contre-productif sur le long pour les raisons que nous allons évoquer plus loin.

Sur route, les sensations, le temps au kilomètre (sur parcours plat) et les fréquences cardiaques nous renseignent sur l'intensité de l'effort. Sur parcours accidenté, il ne reste que les sensations et les fréquences cardiaques. Le trail doit adapter en permanence sa vitesse aux conditions de course pour rester à une même intensité. Les raisons sous-jacentes sont bioénergétiques et musculaires. Sur le tableau ci-dessous, en conditions de laboratoire (tapis roulant inclinable), voici les correspondances entre quelques vitesses à plat et les vitesses correspondantes en montée à 10% et en descente à 10%. Ces vitesses sont calculées sur la base des coûts énergétiques à ces différentes pentes.

Vitesse à plat en km/h	Vitesse en montée à 10%	Vitesse en descente à 10%
10	6.4	15.2
11	7	16.7
12	7.6	18.2
13	8.3	19.7

Correspondance vitesse à plat/vitesses en côtes. P. Balducci – CRIS Lyon 1

En montée, le coût augmentant proportionnellement à la pente, la vitesse de course décroît rapidement jusqu'à ce que la marche devienne plus économe. En descente c'est plus complexe car le coût énergétique diminue jusqu'à 10% puis augmente à nouveau en raison des forces de freinage mises en jeu pour ralentir le corps en mouvement.

Comment faire ?

A la lumière de ces connaissances, la démarche est simple :

- **il faut évaluer son niveau d'intensité sur la sortie du jour ou la compétition prévue et se fixer une zone restreinte de fréquences cardiaques**
- **Sur le plat, si on sort par le haut de la zone définie, on ralentit**
- **En montée, si l'on sort de la zone parce que la pente est trop raide, on passe rapidement à la marche et on respecte une baisse des fréquences.**
- **On relance sur le plat ou en descente, très progressivement, sans à-coups, afin de garder une FC stable.**

Sur les ultra trails, la majeure partie du peloton passe une majeure partie du temps de course à marcher, dans toutes les montées, parfois sur le plat, mais aussi dans les descentes techniques.

Mais plus l'athlète se met à marcher tôt par choix, plus il a de chances d'aller vite et loin.

Choisir la marche et non la subir. Le pacing est une clé de la performance et du plaisir.