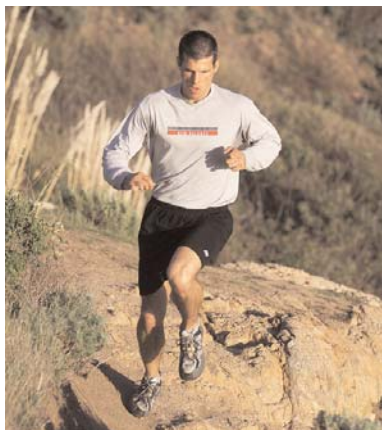


SORTIR DES SENTIERS BATTUS : LE TRAIL

Chapitre 1 : le trail, qu'est-ce que c'est ?



Le trail, c'est l'opposé de la route. On quitte le bitume pour aller courir dans la nature, sur des terrains accidentés.

- Par définition, le trail est une course « outdoor » ou « off road ». Il s'agit dans tous les cas de quitter le bitume pour aller courir en nature. Pour obtenir l'appellation de "trail" de la Fédération Française d'Athlétisme, qui gère aussi cette discipline, une course doit comporter moins de 10 % de bitume sur son itinéraire. Pour le reste, chaque organisateur définit le parcours et choisit le type de terrains et de reliefs selon la région où il se trouve.
- En général, l'effort est plus dur que pour la course sur route du fait de la variété des terrains et des côtes éventuelles. Mais les plages de repos existent puisque quand le terrain est très difficile, on peut être amené à marcher. Il faut donc prévoir de s'entraîner sur chemins caillouteux ou cabossés et sur des sentiers boueux. Il faut aussi prévoir quelques exercices de travail en côtes (et en descente aussi) avec des changements de rythme.
- Sur le plan du ravitaillement, normalement, les concurrents doivent s'élancer avec une partie de ravitaillement personnel (voire la totalité pour certaines courses), le reste étant complété par l'organisation, tous les 5 ou 10 km, selon les courses et la philosophie de l'épreuve, certains avançant que trop de « ravitos » dénature l'esprit du trail.
- Aujourd'hui, on compte 3 grandes catégories de trails, correspondant à trois types de distances. Il est évident que le dénivelé caractérise aussi une course et que vous devez faire votre choix, non seulement en fonction de la distance de la course, mais aussi de son profil. Attention donc au parcours. Renseignez-vous bien avant de choisir votre course.

Les trails découverte : ils font de 15 à 30 km sur des terrains accidentés.

Les trails longue distance : de 30 à 70 km.

Les ultras : de 80 à 160 km sur des terrains qui peuvent être très accidentés ou même montagneux.

Quoi qu'il en soit, les paysages sont souvent magnifiques et certaines épreuves se déroulent même dans des panoramas grandioses. Mais il faut les mériter et bien se préparer pour accéder à ces sites, très difficiles d'accès.