

## Bref historique

Le format compétitif de la course de montagne existe depuis le début du XXème siècle, notamment dans les pays européens. Chaque contrée a en fait adapté cette discipline à sa culture, à son patrimoine. L'officialisation mondiale ne s'est effectuée que très progressivement, et ce dans le courant des années 1980. La course de montagne au format fédéral et compétitif est donc une discipline très jeune comparée à des épreuves comme le marathon. Mais ce qui distingue cette épreuve des courses de l'athlétisme traditionnel c'est que la pratique est beaucoup moins confinée et codifiée. En effet, cette épreuve est courue hors du stade et dans un environnement escarpé et écologique. C'est pourquoi elle attire de plus en plus d'adeptes voulant s'évader du cadre strict de la pratique fédérale athlétique. Elle devient ainsi un moyen simple de tenter l'aventure pour soi, de se mesurer aux sommets. Néanmoins cette pratique réalisée en compétition n'est pas sans conséquences sur l'organisme d'un point de vue physiologique et biomécanique. En effet, l'environnement visité (relief, climat) comme la distance parcourue sont des éléments à prendre compte dans la performance finale.



### Une diversité de formats et de profils

La course de montagne est une pratique reconnue par l'institution fédérale en France. La Commission Nationale des Courses Hors Stade (CNCHS) est d'ailleurs l'interface entre le mouvement sportif des coureurs de montagne et la FFA. Mais ce format compétitif oblige à cerner des limites quant à sa pratique

car les variantes de cette discipline ont pris des proportions assez larges. En effet il faut distinguer la course de montagne, du trail ou de l'ultra trail, mais aussi du skyrunning car les logiques et les responsables de ces organisations ne sont pas semblables et l'effort peut être parfois fort différent.

La course de montagne se différencie du trail, principalement par la distance : les courses de montagne se courent sur des formats très courts, entre quarante cinq minutes et une heure trente, alors que le trail propose des distances qui démarrent bien au-delà des deux heures et pas obligatoirement dans un milieu montagnard (*trail veut dire sentier en anglais*).

L'autre différence principale est la notion d'*auto-suffisance*. En effet, en trail, l'athlète doit gérer ses ravitaillements et donc partir obligatoirement avec un porte-bidon ou une poche à eau, car les ravitaillements doivent être assez espacés (tous les 10 ou 20 km) ; alors que sur une course de montagne on en retrouve en général tous les 5 km (comme sur les autres courses hors-stade).

On distingue plusieurs catégories de trails selon la distance et la difficulté :

- les courses nature sur une distance inférieure à 21 km et moins de 25% de route
- le trail «découverte» entre 21 km et 42 km, moins de 25% de route, ravitaillements conseillés
- le trail supérieur à 42 km, avec moins de 15% de route, en autonomie ou semi-autonomie et avec un dénivelé «souhaité» de 2000m
- l'ultra trail (comme le Grand Raid) au-delà de 80 km, avec moins de 15% de route et dénivelé supérieur à 2000m.

Fig.1 Différences entre la course de montagne et le trail

### Course de montagne

#### ✓ Format court et athlétique

Course < 20 km

- Premier championnat de France en 1989
- Championnats d'Europe ou du monde se gagnent avec des chronos entre 45' et 1h30'

### Trail

#### ✓ Format long vs ultra

> 42km pour les Américains

En France: **Trail court** (20/42km), **Trail** (42/80km), **Ultra trail** (> 80km)

- Notion de semi-autonomie
- Pas obligatoirement en montagne
- Création du Trail Tour National en 2007 (12 étapes en 2009)
- Création d'un championnat de France en 2013

#### → conséquences sur:

les ravitaillements, les itinéraires,  
les temps de pratique, les entraînements

Dernière discipline en vogue, le Skyrunning ou « Courir dans les Cieux », a été créée en 1992 par un guide italien, Marino GIACOMETTI. À la base c'est une course de longue distance, pratiquée en altitude, sur des glaciers ou des rochers, qui requiert une technique du type course de montagne, intensive, en tenant compte toutefois des effets de l'altitude puisque certaines courses se font à plus de 4000 mètres d'altitude.

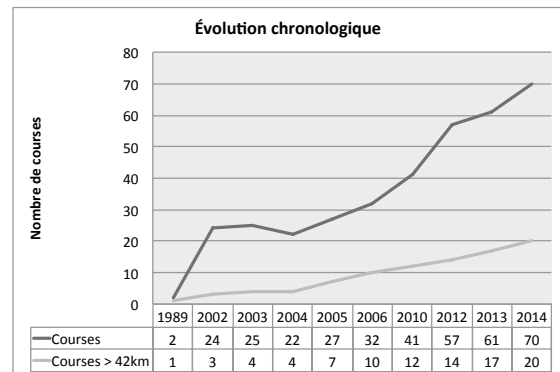
Il faut attendre toutefois l'année 1998 pour que le skyrunning connaisse sa légitimité internationale à travers les premiers championnats du monde. Les courses se distinguent en 3 catégories :

- les kilomètres Séries: avec des kilomètres verticaux (1000m de dénivelé positif sur de petites distances)
- les Sky Séries: épreuves qui conservent l'état initial de la pratique avec des passages techniques et en haute altitude
- les Ultra Séries: épreuves se déroulant sur des formats très longs et très techniques



## Enjeux et limites de la pratique du trail à La Réunion

Le trail est une activité récente et en vogue. On peut s'en apercevoir lorsque l'on constate l'évolution du nombre de compétitions proposées dans le calendrier des courses hors stade à La Réunion. Avec 70 compétitions en 2014, les pratiquants ont ainsi la possibilité de courir plus d'une course de montagne ou trail par semaine.



Toutefois il existe un réel paradoxe quant à sa pratique. Elle permet en effet à de nombreuses Réunionnaises et Réunionnais d'initier un processus de santé par un projet sportif, sur plusieurs mois voire sur plusieurs années (épreuves du grand raid par exemple). Mais d'un autre côté ces sportifs, assidus ou non, ont bien souvent une pratique très consumériste et peu structurée (compétitions nombreuses, entraînements empiriques et désordonnés). Ils se mettent alors en danger potentiel (blessures, fatigue musculaire, surmenage). Il faut donc prendre conscience des effets à moyen et à long terme d'une pratique qui peut demeurer aussi très traumatisante pour l'organisme, afin d'y trouver l'équilibre nécessaire entre le plaisir et l'effort.

### ***Le trail, discipline scolaire et une pratique exercée de plus en plus jeune***

Il n'est pas rare de voir de plus en plus de jeunes dans des épreuves de trail à La Réunion. Ainsi la randonnée sportive est programmée depuis 2005 au baccalauréat (activité académique complémentaire) mais aussi en collège depuis 2006. L'activité trail a été également proposée à l'Université depuis 2007 (découverte et séjours, création d'un championnat universitaire). Le cursus est presque complet avant d'arriver à l'âge mûr pour entamer une véritable préparation au trail et pourquoi pas à l'ultra trail comme le Grand Raid. Mais c'est à partir de l'âge de 18-20 ans qu'une pratique choisie et raisonnée doit être mise en avant par le jeune dans son projet de vie sportive. Le trail peut ainsi devenir une activité intéressante car c'est une activité de

# Projet inter-services SUAPS - STAPS - Activité Trail

plein air qui fait émerger une image de liberté, d'aventure, de plaisir immédiat, mais aussi de découverte du superbe patrimoine îlien. Si elle n'est pas vraiment une activité à risque puisque sa pratique répond aux règles de sécurité qui limitent au maximum les risques d'accident, elle implique toutefois un caractère extrême qui peut les séduire. Ce sont donc de véritables enjeux qui se dessinent car cette discipline de pleine nature constitue une des formes les plus probables de pratique sportive à l'âge adulte comme en témoigne le succès de plus en plus grandissant des courses de montagne et du trail à La Réunion. En effet cette activité est un bon moyen de sortir du cadre de la cité, de l'école, de l'entreprise.



C'est donc une bonne occasion de se mettre en mouvement et développer un processus de santé. Car de véritables enjeux se dessinent derrière cette pratique comme:

- découvrir des sites de montagne (le patrimoine culturel),
- connaître les fondamentaux d'une activité de pleine nature très accessible,
- apprendre à réinvestir les acquisitions des cycles de demi-fond et de course de durée effectués à l'École,
- apprendre à gérer les paramètres de l'effort en montagne (dénivelé, altitude, fatigue musculaire, alimentation et déshydratation),

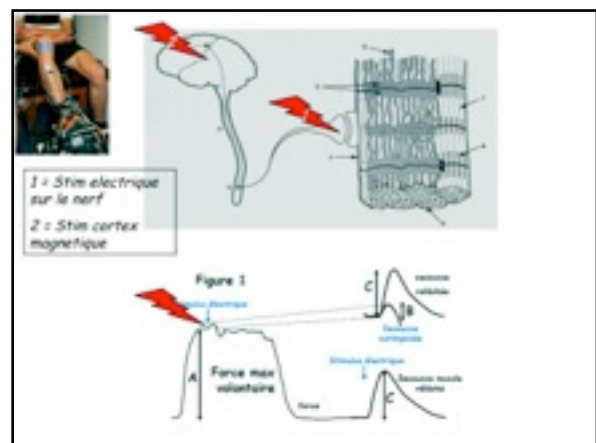
- s'entraîner à acquérir des techniques et des tactiques différentes (montée et descente),
- augmenter le débit cardiaque à l'effort par un renforcement du muscle du coeur,
- développer les muscles respiratoires permettant une pleine utilisation de la fonction pulmonaire,
- augmenter la force musculaire,
- améliorer le rapport poids/masse musculaire (BMI) avec fonte de la masse graisseuse (sans diminution du poids total).

## Le projet trail au SUAPS de la Réunion

Dans le cadre de ses activités de pleine nature, le SUAPS souhaite se positionner sur des projets à visée intégrative sur ce genre d'activité. Dans ce sens il propose un projet trail qui regroupe différents acteurs et diverses données d'enseignement et de formation sur l'année Universitaire.

Cette activité s'adresse aussi bien aux étudiants qu'aux personnels de l'Université de La Réunion et englobe diverses problématiques quant à son approche:

- **sur le renforcement musculaire**: il est fondamental de pouvoir être en bonne condition physique et musculaire pour se déplacer dans les sentiers techniques et abrupts de La Réunion. Pour cela des créneaux de préparation physique sont proposés toute l'année dans l'offre de formation du SUAPS. Cependant il est essentiel de réfléchir aux moyens de tester et d'évaluer les possibilités neuro-musculaire des pratiquants et de donner des pistes de progression.





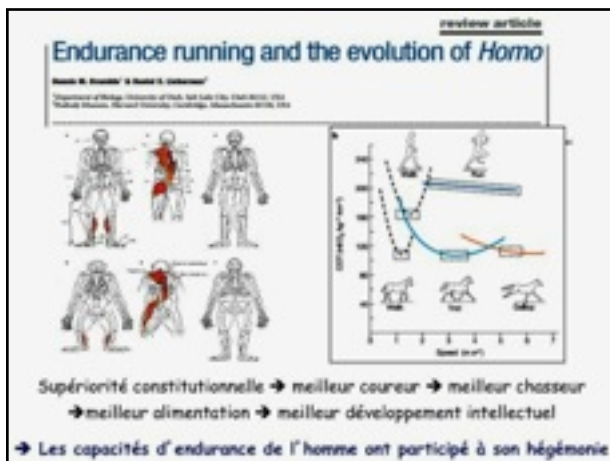
# Projet inter-services SUAPS - STAPS - Activité Trail

- **sur les connaissances théoriques** : le trail est une activité complexe, qui intègre de multiples paramètres liés à sa performance. Ainsi la manière de s'alimenter en course, de gérer l'effort très long («endurer»), mais aussi la part du mental sont autant de connaissances à maîtriser. Son enseignement doit également être pris en compte dans son approche globale.

- **sur les aspects spécifiques de la pratique**: le trail est une activité technique qui doit prendre en compte des éléments comme le dénivelé, la longueur de l'épreuve, le climat, l'intensité du déplacement (marche et course). Une évolution des séances doit être donc proposée afin d'intégrer ces divers paramètres et de mettre en réussite les pratiquants.

Des conférences ont ou vont être proposées en parallèle avec des spécialistes venus de métropole pour parfaire l'état des lieux des connaissances:

- octobre 2012: conférence sur "*ULTRA TRAIL, comment concilier plaisir, performance et santé*" : vers une approche raisonnée et raisonnable de la discipline". Avec Guillaume Millet. Enseignant chercheur en physiologie du sport, coureur d'ultra-trail, et Éric Lacroix (enseignant au SUAPS)



- octobre 2013: conférence sur "*Santé et performance. Connaître les effets de l'ultra sur l'organisme pour mieux gérer sa pratique*" avec Laurent Gergelé, (médecin réanimateur du CHU de Saint-Etienne) et Éric Lacroix (enseignant au SUAPS)

- octobre 2014 (*en prévision*): conférence sur "*Comment améliorer sa récupération et comment peut-on se préparer en pleine chaleur pour l'ultra trail*" avec Christophe HAUSSWIRTH, chef du

département de la recherche à l'INSEP et Éric Lacroix (enseignant au SUAPS)

## Rapprochement inter-service SUAPS - STAPS

Au regard de l'évolution de la discipline sur l'île de La Réunion et de sa complexité, il nous paraît important d'associer au projet du SUAPS des acteurs qui puissent apporter des éléments d'expertise. Les étudiants comme les enseignants chercheurs du STAPS du Tampon, peuvent donc être des ressources complémentaires pour un projet plus complet au sein de l'Université de La Réunion.



Mais cela leur permet également de compléter une formation qui s'allie à la découverte pratique de cette discipline. Il existe en effet de nombreuses voies de recherche dans le «trail running», aussi bien celles qui ont trait aux méthodes d'entraînement que celles qui font état des enjeux de santé publique. Dans ce cadre la création d'une «UE trail» sur le site du Tampon peut être un terrain d'investigation idéal pour les étudiants L2 et L3 STAPS de la spécialité scientifique « physiologie de l'exercice » dans laquelle l'endurance ou les mécanismes d'apparition de la fatigue sont étudiés. Une mutualisation des services du SUAPS et du STAPS sont donc des pistes encourageantes, car elles permettent à ces deux entités de promouvoir un travail transversal souhaité par le MESR jusqu'ici peu existant, avec une ouverture plus large vers des enseignements pratiques des activités

# Projet inter-services SUAPS - STAPS - Activité Trail

---

physiques et sportives s'adossant à des enseignements théoriques.

Dans un premier temps un co-encadrement de l'UE trail par des enseignants SUAPS (Messieurs Éric LACROIX et Fabrice PAYET) et STAPS (Bertrand BARON) permet d'initier ce rapprochement espéré entre le SUAPS et le STAPS. D'autres initiatives telles que des conférences sur le thème du trail par l'IRISSE à destination du SUAPS sont envisagées».

## Mise en oeuvre

Au regard des points évoqués, nous avons intégré les éléments constitutifs à l'élaboration d'un projet trail plus complet, englobant la nécessaire dialectique théorie-pratique.

Nous proposons de ce fait une programmation sur l'année qui intègre des séquences de retour sur la pratique, afin d'étayer une démarche plus complète sur cette UEL Trail.

La programmation annuelle propose une évolution sur deux semestres:

- un premier semestre avec des entraînements et des sorties n'excédant pas 25-30km et une préparation à la découverte de cette pratique. Nous orientons éventuellement les étudiants à une pratique compétitive à partir d'un calendrier d'épreuves de trail au profil court.
- un deuxième semestre avec des sorties plus longues (30 à 50km) avec un entraînement adapté (gestion de course) et éventuellement un objectif de compétition sur le plus long terme. Cette pratique plus assidue peut aussi déboucher sur des projets avec les associations sportives universitaires (trails dans l'Océan Indien, en métropole ou à l'étranger).

### **Découverte et processus d'entraînement**

Pour se faire une véritable idée de la pratique, nous pensons qu'il est préférable de placer deux journées de découverte en début de cycle. Nous les avons nommé «*Master class Trail*».

Elle se déroulent en 2 temps:

- une séquence d'entraînement et de découverte en matinée sur un site dédié
- une intervention théorique en compagnie des encadrants SUAPS et STAPS sur les

problématiques liées à l'entraînement du trail, et des prospectives de recherche.

Cela permet au pratiquant de se mettre en situation d'initiation et d'identifier réellement ses ressources en rapport avec l'activité, mais aussi de pouvoir bénéficier d'apports théoriques

Ces deux premières journées de découverte sous forme de «*master class Trail*» sont incontournables car elle permettent d'évaluer les ressources physiologiques et mentales inhérentes à la pratique, mais aussi de comprendre une certaine modélisation de la discipline.

### **Le forfait trail et les connaissances d'accompagnement**

Il se compose de **4 sorties et entraînements pour le premier semestre et de 4 sorties et entraînements pour le second semestre.**

Ces sorties et entraînements, effectuées le samedi, sont en concordance avec le calendrier des compétitions régionales afin de permettre une pratique compétitive possible en parallèle (logique interne de l'activité). Des reports sont proposés en fonction des conditions météo parfois difficiles et dangereuses pour l'activité.

Dans ce sens nous évitons les sorties en période cyclonique (février - mi-mars) pour le second semestre.

Le forfait est de **35€** pour le premier et le second semestre (étudiants et personnels). S'adresser au secrétariat du SUAPS pour renseignements et inscriptions.

### **Données complémentaires**

Un apprentissage des connaissances de base nous paraît indispensable au cours de ces cycles. C'est pourquoi nous intégrons également des données transversales et complémentaires à la formation de **l'étudiant «traileur»** grâce à:

- des cours complémentaires du SUAPS (campus nord et sud) en **préparation physique** et en **athlétisme** (voir planning du SUAPS site <http://www.suaps-lareunion.fr>),

# Projet inter-services SUAPS - STAPS - Activité Trail

---

- des invitations à des conférences,
- des compétitions initiées par les associations sportives Universitaire qui permettent de partager, de pratiquer et d'échanger sur le trail à La Réunion et dans l'Océan Indien (*projets trail à l'île Maurice et sur l'île Rodrigues*), mais aussi en métropole (*courses du Mont Blanc, championnats du monde de trail à Briançon*).

Ces données complémentaires sont données à titre informatif et sans obligation.