

Plus de dix trails en Valais cet été

Des courses très longues qui séduisent

Mise en garde contre l'excès

«Le trail, ça doit se gérer»

EFFORT Les courses sur de longues distances en montagne se multiplient et profitent d'un grand élan populaire. Mais attention à la mauvaise préparation.

UN TRAIL?

Un trail, qu'est-ce que c'est? Le principe reste d'évoluer sur des sentiers, dans la nature, sur des distances plus ou moins longues en enchaînant des difficultés de montées et de descentes. S'il n'y a pas de distance minimale, la moyenne se situe autour de 35 kilomètres. Au-delà de 80, on utilise le terme d'ultra-trail.

La différence de célèbres courses de montagne comme Sierre-Zinal, d'apparence semblables, le trail se différencie par le principe de semi-autonomie. Les ravitaillements sont passablement espacés et il est obligatoire pour le coureur d'avoir sur lui une réserve suffisante. Raison pour laquelle il n'est pas rare de voir les coureurs de trails équipés de petits sacs à dos. Un équipement adéquat lié aux changements météorologiques est très souvent obligatoire.

La plus célèbre de ces courses reste l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, né en 2003. Une course longue de 168 kilomètres qui traverse trois pays et passe en Valais notamment par Champex. Devant l'affluence, un système de sélection a dû être mis en place. Presque la totalité des autres trails permettent de récolter des points pour s'inscrire à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. A condition d'être encore tiré au sort.

SANTÉ 111 kilomètres; 8600 mètres de montée. En baskets à la seule force des mollets. C'est le défi complètement fou que relèveront près de 400 coureurs samedi prochain lors de la sixième édition du Trail Verbier - Saint-Bernard. Près de 1000 autres coureurs préféreront les variantes «courtes» avec 61 et 29 kilomètres. Un effort qui se comptera en dizaine d'heures (plus de 30 pour certains), et qui attire de plus en plus de sportifs. Alors qu'on ne comptait que deux trails en Valais il y a encore trois ans, on dénombre cette année dix éditions d'ici à la fin de l'été. Développée en France depuis une dizaine d'années, cette discipline connaît un immense succès. Mais est-ce bien raisonnable de faire subir au corps de pareils efforts? Le docteur Yan Eggel, médecin du sport à la Cliniqueromande de réadaptation de Sion, fait le point sur ce nouveau phénomène de société.



Le trail Verbier - Saint-Bernard (ici au passage de l'hospice) fait figure de pionnier en Valais. La sixième édition aura lieu samedi prochain. BITTEL/A

«On manque encore de recul sur ce phénomène et ses effets sur l'organisme.»



DR YAN EGCEL
MÉDECIN DU SPORT
À LA CLINIQUE ROMANDE
DE RÉADAPTATION DE SION

Yan Eggel, quel regard porte le médecin sur des distances comme 60, 80 ou même au-delà de 100 kilomètres de course à pied en montagne? Y a-t-il une limite dangereuse?

Comme dans tout sport, le maître mot reste la progressivité. Se lancer dans un trail de 80 kilomètres en ne courant que 10 à 15 kilomètres de temps en temps serait une folie. Mais avec une bonne préparation, on peut difficilement parler d'une limite physiologique à telle ou telle distance. Tout dépend de la gestion de l'effort.

Enchaîner montées et descentes sur des courses qui dépassent souvent dix heures, n'est-ce tout de même pas un peu extrême?

C'est vrai, les descentes en particulier peuvent être traumatisantes pour les membres inférieurs. En revanche, du point de vue de la distance, il serait faux de vouloir comparer ces trails avec des marathons. L'effort n'est pas du tout le même, on change de rythme et on court sur des terrains variés. Les muscles et les articulations sont énormément sollicités et cela peut entraîner des lésions spécifiques. C'est pourquoi on préconise encore plus que pour les autres sports d'endurance d'ajouter de la musculation des membres inférieurs pour de tels efforts afin de prévenir ces blessures.

De «nouvelles blessures» sont-elles apparues?

Pas forcément en ces termes. On constate par contre une augmentation des lésions dites de surcharge. C'est-à-dire que la course elle-même ou les entraînements qui précèdent sont beaucoup trop intensifs par rapport au niveau du coureur. Pour un

sportif dit «normal», il faudrait au moins une année d'entraînement progressif pour être capable d'approcher une distance de 80 kilomètres dans de bonnes conditions. A titre de comparaison, un tel effort est similaire à la Patrouille des Glaciers, sans tenir compte des aspects traumatisants liés aux impacts de la course à pied.

L'accessibilité de ce sport aurait-elle comme facteur de faire oublier le danger? A contrario peut-être du ski-alpinisme?

Ces deux sports subissent la même évolution mais il est vrai que le danger et la difficulté sont peut-être moins perceptibles sur des trails. Or avec la fatigue, les blessures liées à des chutes peuvent s'avérer graves. De même, le risque d'infection ou de refroidissement augmente avec les efforts de longue durée. Toutes les questions particulières de gestion de l'hydratation et de l'alimentation doivent aussi être prises en compte sur ces distances.

Est-ce bien raisonnable d'aller à ce point chercher des limites?

On ne peut pas faire de conclusion globale, ça dépend de chaque personne. L'intérêt de ces longues distances est qu'elles peuvent se parcourir à une intensité relativement basse sans forcément chercher la performance. Ce qui explique le plus le succès de ces courses, c'est à mon sens le plaisir d'être dans la nature. On sait aussi qu'à haute dose, l'activité sportive engendre la sécrétion d'endorphines qui donne une sensation de plaisir. C'est peut-être un élément d'explication.

Le trail reste une activité très récente. A-t-on vraiment du recul sur les conséquences pour la santé?

Effectivement, on ne sait encore pas grand-chose sur les effets à long terme sur l'organisme. Est-ce que cela favorisera l'arthrose? Est-ce qu'au contraire le développement de la force musculaire engendrée par ces efforts intenses empêchera la dégradation des articulations? Nous ne pouvons à ce stade que formuler des hypothèses mais cela restera de toute façon individuel. Sur de pareils efforts, il est très difficile d'établir des règles. **JULIEN WICKY**

DU CÔTÉ DES ORGANISATEURS

Un bon moyen de faire découvrir une région

TOURISME Depuis trois à quatre ans, chaque région tente de se profiler pour obtenir son trail. Cette année, Nendaz et Crans-Montana s'ajoutent à un calendrier déjà bien rempli avec des parcours de plusieurs distances au choix. De quoi séduire les nouveaux venus de la discipline comme les plus aguerries.

A Crans-Montana, on reprend même un des principes de la célèbre épreuve de ski-alpinisme, la Patrouille des Glaciers, pour la transposer sur le Trail des Patrouilleurs, une course de 15, 25 ou 45 kilomètres qui devra se courir par équipe de deux ou trois sur les hauts de la station.

A Nendaz, deux distances de 30 et 65 kilomètres feront découvrir le fond du vallon. Dany Vaquin, président du comité d'organisation, estime qu'il s'agit aujourd'hui d'une évidence d'organiser cette course.

«C'est à la mode et c'est un super moyen pour vendre une région. A titre personnel j'adore ce fond de vallée et cela nous permettra de le faire partager. A terme, si cela fonctionne, on pourra même imaginer en faire un itinéraire à part entière que des randonneurs pourront réaliser sur deux ou trois jours.»

Trouver une logique

Le tracé de la course passe en effet par de nombreux refuges et autres restaurants d'altitude. Et Dany Vaquin de se défendre d'avoir simplement cherché à

cumuler dénivelé et kilomètres. «Il y a une vraie logique et pour cette première édition. Par ailleurs, nous maximiserons la sécurité pour pouvoir avoir une vue d'ensemble sur le parcours.»

A deux mois de l'échéance, quelque 110 participants étaient déjà inscrits. «Dont énormément de jeunes de la station», se réjouit encore l'organisateur. **JULIEN WICKY**