

# US, aine

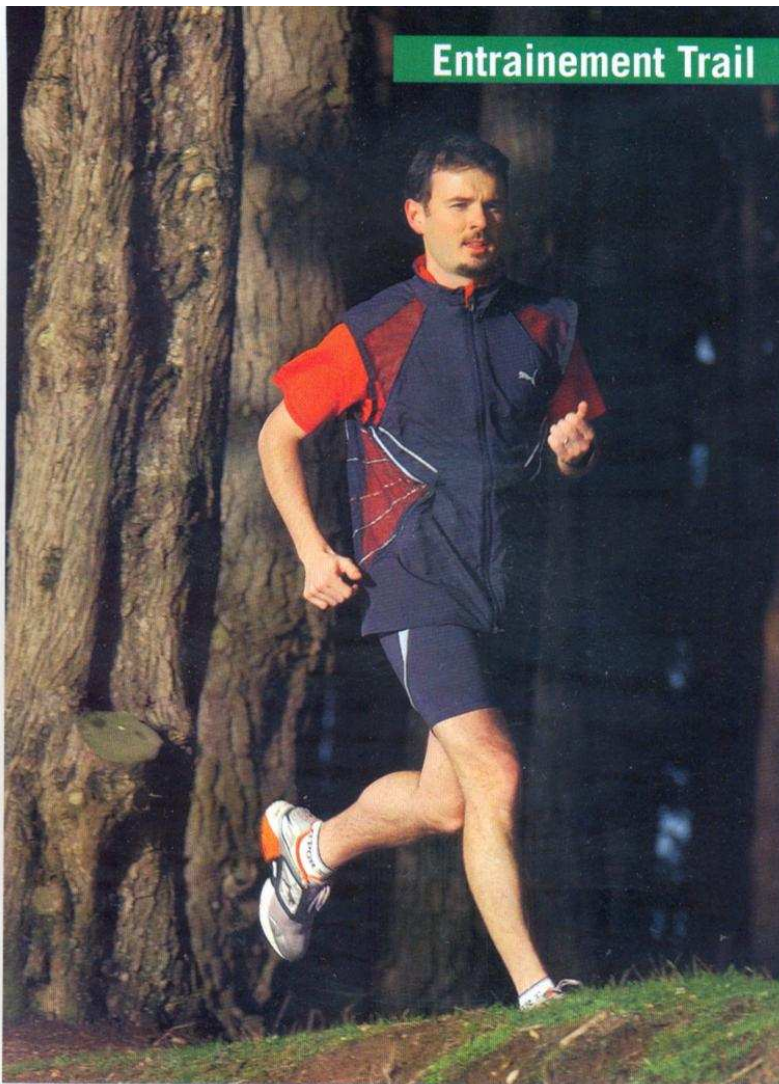
position du corps dans l'espace. Pensez toujours à vous grandir et à être tonique sur vos appuis (attention à ne pas « taper » au sol). Au début, il est très important d'avoir un œil extérieur qui puisse rectifier votre posture, l'idéal étant de pouvoir être filmé afin de mieux prendre conscience de ses défauts. Pratiquez toujours ces exercices sur la terre battue ou sur une pelouse très rase et au sol très régulier, car la moindre bosse ou le plus petit trou peut vous provoquer une entorse.

## Pensez au VTT

La pratique du VTT est un très bon moyen d'habituer vos muscles à l'effort de la course en montée. Il suffit de mettre un gros braquet et de pédaler le plus possible en danseuse. Ce mouvement s'approche beaucoup du geste de la course en montée. Si vous trouvez une côte sur une petite route tranquille, ou sur une piste forestière dont l'adhérence au sol est suffisamment bonne pour ne pas patiner lorsque vous pédalez debout, c'est encore mieux. Essayez de l'enchaîner sur une durée de 20mn à 1h, l'avantage du vélo étant que les temps de récupération en descente sont écourtés et que l'organisme n'a pas à subir de choc traumatisant. La pratique régulière (1 à 2 fois par semaine) de ces séances de VTT vous sera surtout utile en tout début de préparation (du 5<sup>e</sup> au 3<sup>e</sup> mois avant votre épreuve).

## Habituez vos jambes aux montées et aux descentes

En cherchant un peu, vous trouverez certainement une petite montée, de préférence en nature, que vous enchaîneriez pendant une durée d'environ 20mn au début, que vous augmenterez progressivement à 30mn, puis 45mn, voire une heure, tranquillement, à votre rythme. L'objectif est d'habituer vos jambes aux efforts de montées et de descentes et à leur enchaînement. Cette séance vous paraîtra sans doute un peu monotone, mais la motivation de réussir un trail vous incitera à la pratiquer régulièrement en vous concentrant bien sur vos appuis, vos sensations et votre respiration. Avec un peu de chance, vous trouverez peut-être un petit circuit très vallonné qui remplira la même fonction, tout en étant un peu plus ludique. Pour en obtenir un maximum de bénéfice, vous aurez intérêt à pratiquer cette séance une ou deux fois par semaine au cours des deux derniers mois précédant votre objectif. Pensez aussi à courir le plus souvent possible sur des terrains très variés.



## Et pourquoi pas les montées d'escalier ?

Si votre région est si plate que vous ne trouvez pas la moindre petite côte, ou si vous souhaitez varier vos séances, trouvez-vous un escalier le plus long possible avec des marches assez larges et régulières que vous enchaîneriez en montées descendentes sur des durées de 15 à 40mn. Là aussi, concentrez-vous bien sur vos sensations, en essayant d'avoir le bassin bien gainé et les pieds dynamiques au sol. Soyez très vigilant en descente (surtout par temps pluvieux), tout en pensant à bien récupérer. Si vous ne trouvez rien d'autre, ou par très mauvais temps, cette séance pourra s'effectuer dans une tour ou un immeuble d'au moins quatre étages. Dans ces conditions, habillez-vous très légèrement car vous aurez très vite chaud ! Vous pouvez prendre les marches une par une avec vélocité, ou deux par deux pour mettre un peu plus de puissance. Enfin, selon votre gabarit et la taille des marches, vous pouvez aussi de temps en temps les monter par deux ou trois, en marchant à grands pas et en poussant avec vos mains sur vos genoux, car on marche beaucoup en trail dans les montées raides. Attention : le travail d'escalier est assez traumatisant pour les mollets et les tendons d'Achille. Echauffez-vous au moins 20mn en footing sur le plat avant de commencer, allez-y progressivement et n'hésitez pas à écourter en cas de douleur.

## Les meilleurs appareils pour simuler la montée

Si vous avez la chance d'avoir accès à une salle de gym bien équipée, vous pouvez compléter efficacement votre entraînement à la montée sur le stepper et le tapis roulant. Le stepper est un appareil qui reproduit l'effort d'une montée d'escalier. L'avantage est que vous ne serez pas limité par la longueur de l'escalier, que vous ne raterez jamais une marche, et que vous n'aurez jamais à les descendre. Vous aurez de plus la possibilité de régler la dureté de l'effort à votre guise et d'avoir des informations sur votre séance (nombre de marches montées, nombre de watts et de calories dépensés, etc). En ce qui concerne le tapis roulant, réglez-le au maximum de sa pente (10% en général) pour reproduire le geste de la course de montée. Sur les modèles perfectionnés, vous pouvez aussi programmer des parcours vallonnés, vous permettant d'alterner les allures et les dénivelés de façon très ludique. En cas de mauvais temps, les vélos home-trainer sont aussi très utiles si vous pouvez mettre de la puissance et pédaler debout.

N'oubliez pas de travailler vos abdominaux et vos dorsaux afin d'être solide sur vos appuis, et vous voilà fin prêt pour aborder les trails en toute sérénité !