



À quelques semaines du trail « Diège et Collines » qui se déroulera en pleine nature, l'entraîneur et ex-marathonien de l'Élan Ussel, Pascal Simandoux, livre ses conseils et astuces de préparation.

Affronter les éléments sur des distances de plus de 20 km est un défi. Plus de 150 coureurs sont attendus pour le relever le dimanche 27 août au départ de Ponty. D'ici là, les dernières semaines de préparation permettront aux athlètes d'appréhender les dénivelés, de dépasser la souffrance afin d'espérer boucler la distance. Pour y parvenir, autant ranger les recettes miracles et miser sur des heures d'entraînements. Recordman du marathon en Limousin dans les années 80, le coach Pascal Simandoux distille quelques ingrédients.

« On ne court pas un trail la fleur au fusil »

. L'entraînement. Si le dernier footing est trop lointain pour s'en souvenir, autant remiser la participation au 23 km à l'année prochaine. Cette épreuve tout-terrain sur des sentiers accidentés et des dénivelés éreintants est une affaire d'habitues. Sans parler d'être un adepte de l'Ironman, il nécessite d'être au moins « un coureur régulier », conseille Pascal Simandoux. « On n'y va pas la fleur au fusil », lâche-t-il. D'après l'ancien marathonien, l'entraînement doit débiter dès maintenant pour « quelqu'un qui court souvent sur du plat afin d'être prêt musculairement ».

Cette préparation spécifique doit s'orienter sur des parcours « nature » à base de « montées et de descentes ». Et ce, à une condition : la répétition. « Il faut faire cet effort à plusieurs reprises afin d'habituer le corps à l'économie de course », insiste le coach de l'Élan Ussel. Si grimper paraît plus complexe, la descente ne requiert pas moins de maîtrise. « Au début, on se fait mal aux jambes, on force beaucoup. Les descentes sont très exigeantes pour les muscles. » D'où la recherche indispensable d'une technique de course afin de réduire les chocs et d'éviter que la masse du corps soit un facteur de blessure.

Ces 23 km, qui seront courus en moyenne en 2 heures, nécessitent d'ici au 27 août trois entraînements par semaine d'après Pascal Simandoux : « Ne pas courir à cette fréquence, c'est prendre le risque de ne pas terminer le trail et ainsi, se dégoûter. » Même chose pour le 15 km, « plus abordable et moins déshydratant », que le coach conseille « à ceux qui n'ont pas l'habitude du trail ».

. L'alimentation. Au même titre que l'entraînement physique, elle est l'un des éléments clés d'une course réussie. « Si l'on part pour deux heures, il faudra boire plus que manger, observe l'ancien président de Corrèze Athlétisme. On doit s'habituer à certains produits et les tester en amont pour être sûr de les digérer. » Et pour lui, les barres de céréales et autres pâtes de fruits servent surtout « à se rassurer » mais s'avèrent peu « utiles ». Ce qui importe durant une course, c'est de ne pas charger son estomac. « Il bougera beaucoup et sera peu irrigué en sang », prévient-il.

. Le matériel. Cela peut sembler évident mais, choisir la bonne tenue et des baskets adaptées est indispensable pour espérer braver les obstacles. Et ces éléments ne doivent pas être achetés la veille ou déballés le jour de l'épreuve. « L'idéal est de réaliser une course dans les mêmes conditions environ trois semaines avant, préconise Pascal Simandoux. À ce moment-là, on verra si les chaussures sont les bonnes ou si la tenue ne provoque pas d'irritations. Tout cela est déterminant pour se lancer dans un trail. »

. Le mental. Identifier le parcours, son profil et certains de ses obstacles peut éviter des déconvenues et certaines surprises en pleine épreuve. Se préparer signifie également prendre conscience « qu'il y aura des moments difficiles », anticipe l'entraîneur. Il convient donc de « savoir où l'on va ». Et jusqu'où on est capable d'aller. Le mental se travaille, comme le physique. « On doit apprendre à ne pas renoncer, à repousser ses limites. Si on n'a pas la mentalité pour courir jusqu'au bout, on va se démoraliser, avoir des crampes et abandonner... »