

Coup de jeune sur le trail

Ils sont de plus en plus de jeunes à prendre les départs des courses de trail. De plus en plus de stages s'ouvrent à eux, des académies et des écoles spécialisées leur proposent même de se former à la pratique au sein d'un encadrement professionnel. Quelle est donc la place des jeunes dans le trail moderne ? Faut-il encourager une pratique exclusive du trail pour les jeunes coureurs, à quel âge se lancer sur les sentiers ? On fait le point avec Éric Lacroix, coach spécialisé dans le trail, directeur du service des activités physiques et sportives à l'Université de La Réunion et organisateur du premier trophée mondial universitaire de trail.

Texte Mickaël Mussard





Un coup de jeune

Si l'on jette un regard aux palmarès de différents ultras comme la Diagonale des Fous ou l'UTMB, on s'aperçoit que les vainqueurs ont souvent un âge déjà bien avancé. De quoi expliquer la vision qui veut que le trail, et plus précisément l'ultra, soit réservé à des gens d'expérience, ayant le mental suffisant pour gérer des épreuves éprouvantes en montagne. « Quand on voit certains noms de vainqueurs de courses jusqu'en 2008, il était normal de penser que l'âge idéal pour remporter un ultra se situait autour des 40 ans, voire plus, nous dit Éric Lacroix. Je pense notamment à Marco Olmo qui a remporté l'UTMB à 58 et 59 ans en 2006 et 2007 et qui a remporté la Transgrancanaria l'année suivante. » Mais peu avant les années 2010, de nouveaux athlètes ont fait leur apparition, apportant avec eux fraîcheur et vent de jeunesse. « La victoire de Kilian sur l'UTMB en 2008, alors qu'il n'avait que 20 ans, a ouvert de nouveaux horizons ! Il a redéfini ce qu'il était possible de faire et nous a obligés à revoir nos a priori. » Mais pour Éric Lacroix, l'âge n'est pas la donnée primordiale à prendre en compte dans la pratique du trail. « Si on garde l'exemple de Kilian, il a commencé à 2 ans ! À 3 ans, il passait déjà son premier 3 000 mètres, à 6 ans il a gravi son premier sommet à 4 000 mètres. Donc quand il a gagné

l'UTMB, il avait déjà 17 ans d'expérience !

À 30 ans, on peut être jeune dans la pratique, tout dépend de son passé de sportif. Un jeune sédentaire et un jeune sportif n'auront pas le même potentiel physique et la même expérience. L'âge ne doit donc pas être un facteur limitant dans sa pratique, c'est à chacun de jauger son passif pour savoir ce qu'il peut faire. »

Un changement de vision

Pour Éric Lacroix, Kilian Jornet n'est d'ailleurs pas étranger à la nouvelle vague de jeunesse qui a déferlé sur le trail ces dernières années. « On a eu une médiatisation importante du running et du trail ces dernières années. Avant, la course était plutôt conçue comme quelque chose de ringard et de difficile. On avait peur de courir un marathon, c'était la distance ultime qui effrayait tout le monde. Puis sont arrivés les ultras et leurs vainqueurs emblématiques qui étaient désormais perçus comme des héros, des surhommes. Le trail est devenu une sorte de sport extrême qui a suscité des vocations. On le voit désormais partout, à la télé, dans les médias, sur les réseaux sociaux. Cela donne envie de se dépasser, d'aller plus loin. Le souci, c'est qu'il y a eu une surchère des distances. Si le marathon faisait peur avant, désormais une course comme la Mascareignes à La Réunion (67 km) est perçue comme une petite course par certains ! » ➔





Pour Éric Lacroix, il faut sortir des modèles de formation conventionnels chez les jeunes.



Un certain paradoxe

Pourtant, selon Éric Lacroix, le modèle de formation en course à pied n'aide en rien à créer des vocations dans le trail chez les jeunes. « Même si les choses bougent, on est encore coincé dans un ancien modèle. Si on en croit la Fédération française d'athlétisme, il faut absolument passer par l'école d'athlétisme, puis par la piste et faire ses preuves sur le demi-fond avant d'envisager de passer sur la route et peut-être un jour sur le trail. Sauf qu'aujourd'hui, les jeunes ont envie de s'éclater ! Il faut donc les séduire avec d'autres modèles. Ça ne leur fait plus forcément plaisir de se faire mal pour un chrono. Certains ont les modèles des parents qui s'amuse en montagne tous les week-ends et eux, c'est ce qu'ils veulent. » Un autre souci qui apparaît quand on s'intéresse à la pratique du trail chez les jeunes concerne l'âge minimum autorisé sur les courses. Bien souvent, les trails sont interdits aux pratiquants de moins de 16 ans. « C'est selon moi un vrai paradoxe, réagit Éric Lacroix. On préconise soi-disant le sport santé sous ordonnance et on interdit certaines distances sous prétexte qu'elles sont dangereuses pour la santé. Mais c'est typiquement français. Quand on regarde d'autres pays, les

jeunes courent régulièrement sur des courses de trail, il faut juste que les distances restent raisonnables. À Rodrigues par exemple, j'ai vu des gamins de 5 ou 6 ans participer au trail de 10-km, ils sont plus nombreux qu'on ne le pense... Et à l'arrivée, ils ont tous la banane ! »

La bonne approche

« Il faut donc revoir notre modèle, insiste Éric Lacroix. De manière générale, les jeunes coureurs ont déjà un premier contact avec la course nature grâce aux cross, que ce soit à l'école ou en club. Ils parcourent 3, 4 ou 5 km sur des terrains variés, c'est une bonne approche. Mais selon moi, il ne faut pas ensuite les obliger à passer par un cursus athlétique. S'ils ont envie de découvrir le monde du trail, il ne faut pas les contraindre avec une approche trop rigide. Il faut les laisser découvrir par eux-mêmes, ils doivent se faire leur propre expérience personnelle. J'accompagne régulièrement des jeunes en montagne à La Réunion. Certains ont comme rêve de faire le Grand Raid. Puis on fait un tour de 7 km avec un peu de dénivelé. Ils mettent alors 1h15. Là, ils se rendent bien compte qu'un ultra de 170 km ne s'improvise pas, ils ne sont pas bêtes !



« Les jeunes ont de l'instinct... ils se mettent moins de barrières. »

Il ne faut donc pas hésiter à les amener dès qu'ils en expriment l'envie sur des randonnées au départ, puis sur des sorties un peu plus rythmées si ça se passe bien. Le but, c'est qu'ils prennent du plaisir et découvrent petit à petit le monde du trail. »

UN TROPHÉE MONDIAL

Ils étaient près de 330 jeunes coureurs venus de 26 académies différentes à participer aux championnats de France universitaires de trail organisés en avril dernier, sur le parcours du Trail du Colorado à La Réunion par Éric Lacroix et Lucien et Nathalie Bois. Un championnat de France qui s'est mué en premier trophée mondial universitaire, avec la participation de 20 étudiants étrangers venus de trois continents différents. « Cela faisait longtemps que l'on souhaitait organiser un événement de cette ampleur au niveau de l'Université de La Réunion, nous dit Éric Lacroix. Cela fait près de 10 ans maintenant que l'on développe le trail à l'université. On a désormais mis en place des master class avec des entraînements, mais également des cours théoriques, qui permettent d'ouvrir les jeunes à l'alimentation en course, aux principes de base de l'entraînement, etc. L'idée du championnat

de France universitaire est donc venue naturellement, il fallait juste que la fédération nous suive. Puis on a pensé à un trophée mondial. Notre situation géographique nous permet de faire venir des gens des quatre coins du monde, c'est intéressant. On a alors proposé un programme complet sur une semaine qui comprenait la course, bien évidemment, mais aussi des visites sportives et/ou culturelles de l'île. On a emmené les étudiants dans les cirques, au volcan, ça a bien fonctionné ! Je pense d'ailleurs que c'est un pan fondamental de la pratique du trail chez les jeunes. Il ne faut pas penser qu'à la performance, le côté culturel est très important pour eux. Un tel projet permet de les ouvrir sur la culture d'un pays, de rencontrer d'autres personnes, d'autres régions ! J'espère que ce trophée va perdurer dans le temps ! »



Le premier trophée mondial universitaire s'est tenu à La Réunion en avril dernier.



La Salomon Running Academy offre l'opportunité à des jeunes du monde entier de bénéficier d'un encadrement professionnel durant une semaine.

Les défauts de leurs qualités

Reste à savoir où placer la performance dans ce contexte. Car si le plaisir doit être la première chose qui motive la pratique d'un jeune traileur, l'envie de s'aligner sur quelques courses se fera vite ressentir quand il aura atteint l'âge minimum requis pour le faire. « Il faut prendre conscience que les jeunes n'ont pas forcément les mêmes armes que des coureurs de 30 ans, explique notre expert. Ils sont capables de mieux exploiter leur vitesse. En général, on commence à perdre ses qualités de vitesse aux alentours des 30 ans. Là encore, tout dépend du passif du coureur, mais quoiqu'il en soit, il est plus facile d'aller vite à 20 ans qu'à 40 ! Ils ont également pour eux l'instinct. Un jeune aura davantage tendance à courir au ressenti sans trop se mettre de barrières. Nous, "les vieux", nous sommes plus calculateurs, plus pragmatiques. Un jeune n'aura pas peur de se donner à fond et d'aller se frotter aux meilleurs coureurs devant, quitte parfois malheureusement à exploser. Les coureurs plus expérimentés posséderont une meilleure gestion de course et une

force mentale souvent plus grande. Ce sont des qualités importantes en trail, et surtout sur les longues distances. »

Attention à la surenchère

La distance justement, c'est le point-clé à aborder chez les jeunes, selon Éric Lacroix. « Quand on a la fougue de la jeunesse, on a tout de suite envie de commencer par les plus gros défis, je le vois bien chez les jeunes que j'encadre. Mais je pense que, de toute façon, quel que soit l'âge du coureur, un ultra ne s'improvise pas ! Il faut d'abord valider les distances et le dénivelé petit à petit. Donc, quand on débute, surtout quand on est jeune, il faut privilégier des distances courtes ! Il faut aussi faire attention à la surenchère et réfléchir à sa carrière dans le trail. Si à 17 ou 18 ans, je fais un trail de 60 km, qu'est-ce que je ferai après ? Est-ce que j'ai envie de ne courir que pendant 4 ou 5 ans ou est-ce que j'ai envie de durer dans le sport ? Il faut, selon moi, concevoir le trail comme un mode de vie et apprendre à le découvrir, être patient. Pour de jeunes coureurs, un format de 15 ou 20 km me semble donc une bonne entrée. » ■

Des formations pro pour les jeunes

Un diplôme universitaire : depuis quelques années, le STAPS de Font-Romeu, rattaché à l'Université de Perpignan, propose une formation permettant d'obtenir un Diplôme Universitaire (DU) Analyse, Encadrement et Optimisation de la Performance en Trail running. Le but de cette formation est d'approfondir les connaissances théoriques et pratiques du trail running. Elle s'articule à la fois sur les travaux scientifiques menés par le Laboratoire européen Performance Santé et Altitude, mais permet également aux étudiants de s'intégrer à l'organisation d'événements tels que la Kilian's Classic, la Romeufontaine ou les 100 miles Sud de France.

Une école de haut niveau : l'année dernière, une école de trail de haut niveau a vu le jour dans le Jura. Créée dans le Doubs par l'association Doubs Terre de Trail, cette école a permis à six jeunes athlètes (deux filles et quatre garçons) âgés de 16 à 22 ans de prendre part à des entraînements intensifs et de suivre une formation visant à mener les athlètes au haut niveau. L'école Team Espoir Détection, qui propose donc un encadrement sportif personnalisé ainsi qu'un suivi médical très poussé, est la première du genre en France.

Une académie : depuis 2015, la marque Salomon propose aux athlètes âgés de 16 à 20 ans de prendre part à la Salomon Running Academy. Ce grand rassemblement réunit de jeunes athlètes triés sur le volet par la marque et leur permet de côtoyer de grands noms de la discipline, tels que Max King, Anna Frost ou Jonathan Wyatt. Pendant une semaine, ces jeunes pourront bénéficier de conseils sur l'entraînement, la nutrition et le matériel. Pour Salomon, cette académie offre une excellente opportunité de détecter les Kilian Jornet de demain.