



L'EXPERT !

Le numéro zéro d'Esprit Trail fut lancé le 29 juin 2003 à l'occasion du premier Marathon du Mont Blanc, gagné par un certain Eric Lacroix devant une légende du marathon français, Philippe Rémond. Pour ce numéro 100, rencontre grand format avec celui qui est devenu depuis un expert incontournable du trail mondial.

PROPOS RECUEILLI PAR SERGE MORO

Eric Lacroix a déjà 52 ans... Jamais on ne pourrait le croire à le voir ainsi vif et agile, toujours sur le front de l'actualité trail. Marié, père de 2 enfants, Eric vit sur l'île de la Réunion depuis 2004. Il court avec assiduité depuis 1981 et

entraîne depuis 1984 ! Professionnellement, il est professeur agrégé d'Éducation Physique et directeur du service des sports de l'Université de La Réunion. Entraîneur national hors stade (niveau III), coureur et marathonien de très bon niveau (29mn38s au 10km et 2h18mn au

marathon), il a été également membre de l'équipe de France de course de montagne de 1991 à 1995. Il est aussi organisateur de course à Rodrigues, à l'île Maurice et à la Réunion. C'est un coach dans l'âme, entraîner est pour lui une vocation. Riche de sa passion de course à pied, il est devenu un spécialiste de l'entraînement trail, mondialement reconnu. Il entraîne ou a entraîné de nombreux athlètes de haut niveau, comme Xavier Thévenard, Thomas Lorblanchet, Émilie Lecomte, Yoann Stuck, Diego Pazos, Sébastien Camus, Raymond Fontaine, Andréa Huser... Et il court encore tous les jours, de 10 à 15km, pour la santé, la forme, l'équilibre, pour s'oxygéner et offrir du bonheur à son quotidien. « *Courir pour moi, c'est un équilibre fondamental ! Et si je fais encore des compétitions, j'ai pu constater que si dans la tête on a toujours vingt ans, les jambes elles ont*



bien vécu ces longues années et ne peuvent plus suivre... Il faut juste être content d'en être encore, de montrer l'exemple. C'est important d'être là ! »

IL A SOUHAITÉ DIFFUSER SES MEILLEURS CONSEILS AU PLUS GRAND NOMBRE

« J'ai créé en octobre 2017, avec deux autres associés à La Réunion, une start up qui s'appelle www.reuniontrail.re. Nous faisons partie des trois meilleures entreprises 2017 innovantes sur le web à La Réunion. Nous sommes désormais « incubés » à la Technopole, et adossés à deux laboratoires de recherche. Cette plateforme s'adresse à tous les coureurs, et pas uniquement sur l'île de la Réunion. Nous proposons par exemple des plans dédiés pour le Marathon du Mont Blanc ou les Templiers. Il y a une partie accessible à tous (conseils, innovation), et une partie payante (plans d'entraînements). Nous souhaitons construire une application dans le courant de l'année 2018. » Cette plateforme dédiée au trail propose une nouvelle méthode d'entraînement entièrement élaborée par Éric Lacroix, une méthode qu'il qualifie de « 100% Nature, 100% Sensation, 100% plaisir ». Du débutant au performeur, il a pensé à tout le monde. La plateforme donne accès à des articles spécifiques sur tous les thèmes du trail, des plans d'entraînement génériques pour toutes les distances et des plans pour des courses spécifiques. Il propose un outil d'entraînement en ligne unique où l'on peut suivre son évolution au travers de statistiques personnelles.

LE TRAIL EST UNE DISCIPLINE EXTRÊMEMENT EXIGEANTE QUI NÉCESSITE UNE PRÉPARATION APPROPRIÉE TANT POUR LE CORPS QUE POUR LE MENTAL.

ERIC LACROIX SOUHAITE POPULARISER UNE MÉTHODE INNOVANTE D'ENTRAÎNEMENT

Cette méthode est construite sur son savoir-faire unique. « Notre équipe de passionnés propose de prendre en compte l'aspect engagement physique nécessaire pour la pratique du trail, mais aussi et surtout le bien-être du corps et sa régénération. Un corps parfaitement préparé et adapté aux spécificités du trail est la clé de la réussite. Nos méthodes préparent aux mieux pour atteindre ses objectifs avec un maximum

de plaisir à l'arrivée. » Selon Eric, le trail est une discipline extrêmement exigeante qui nécessite une préparation appropriée tant pour le corps que pour le mental. C'est aussi une aventure humaine de chaque instant très enrichissante et qui procure une incroyable sensation de liberté au travers d'une nécessité de dépassement de soi. Il a donc mis tout en œuvre pour préparer au mieux les trailers qu'il coache à cette grande aventure qu'est la pratique du trail. Sa vision est entièrement basée sur le ressenti de l'effort, du corps et du plaisir. Il a donc développé un nouveau modèle de plan d'entraînement prenant en compte ces paramètres. « *Le trail, par les valeurs qu'il véhicule, nous fait vivre de véritables aventures humaines. Chaque course est un nouveau défi qui nous donne l'occasion de découvrir des paysages magnifiques, de faire des rencontres uniques, et de partager nos sensations et notre vécu. Oui le trail est véritablement un sport de passionnés qui provoque une inévitable addiction. Et c'est bien cette passion qui nous permet à chaque sommet de poursuivre l'aventure sur toujours plus de kilomètres, de toujours vouloir relever de nouveaux défis malgré certains moments de doute et de solitude intérieure.* »

LES PLANS D'ENTRAÎNEMENT SONT BASÉS SUR DES NOTIONS DE RESSENTI DE L'EFFORT ET DE PLAISIR

Ceux qui suivront sa méthode seront amenés à prendre en compte leur ressenti pour être toujours dans la bonne charge d'entraînement et arriver au top de leur forme le jour J. Pour aller encore plus loin, avec ses associés, Eric Lacroix



a lancé un programme de recherche novateur en collaboration avec le Laboratoire C3S de l'Université de Besançon et l'Université de la Réunion pour proposer demain toujours plus d'innovation dans ses méthodes d'entraînement.

DES OUVRAGES QUI FONT RÉFÉRENCE !

Eric Lacroix avait déjà publié un « Guide de l'entraînement de l'ultra trail, l'exemple du grand raid », qui en est aujourd'hui à sa 3ème réédition. Ce printemps, il va faire l'actualité avec un bel ouvrage : ce sera « Trail ! », publié par les Editions Amphora, en collaboration avec Matthieu Forichon (Des bosses et bulles), à paraître le 2

mai 2018 ! Pour Eric Lacroix, Amphora a bien voulu prendre le risque de faire un ouvrage de 500 pages en 19cm x 21cm avec 100 illustrations. « Ce livre correspond à mon ressenti de l'historique de l'entraînement et de la volonté d'innover et de rester inventif. Au delà d'être à la mode, le trail, c'est un mode de vie. Avant de faire du trail, il faut faire de la course à pied. Et pour bien être analysé, le trail doit se réinscrire dans l'histoire de la course à pied, comme partout faite de répétition. Le trail s'extirpe de la tyrannie des chronos imposés par la performance en course sur route, comme la course sur route s'était libérée des sempiternels tours de piste close par des barrières. Je voulais aussi

faire part de mes observations : tout le monde peut faire du trail, quelque soit son profil, mais il faut modéliser des approches de préparation adaptée à chacun ! Cet accompagnement de chaque sportif est basé sur l'explication : comment s'entraîner, mieux, intelligemment, sans obligatoirement faire de gros volumes horaires »

LES GENS NE SAVENT PAS TROP COMMENT DÉMARRER EN TRAIL

Pour mieux approcher une méthode pour chacun, Eric impose en début de préparation des tests à ses coureurs, de vitesse, d'endurance et de puissance musculaire. Certains veulent faire

des trails de 70km en montagne sans aucune résistance musculaire en début de préparation, c'est utopique et dangereux. Il sait dire : « Cela va être difficile voire impossible ! ». Dans son livre, on retrouvera un chapitre portant sur l'entraînement des champions, avec des exemples précis de comment s'entraînent les meilleurs

dédiés nécessaires ou futiles. Cet essor, ce sont les marques et les grandes organisations d'épreuves soutenues par les médias spécialisés plus généralistes qui l'ont permis, et non pas les fédérations classiques, dépassées par le phénomène. Aujourd'hui pourtant, en matière de préparation sportive, de conseils d'entraînement,

de haut niveau, le tout porté avec une sérénité exceptionnelle qui ne l'empêche pas de relever des défis hors du commun ! »

ON VIT UNE SURENCHÈRE PERMANENTE DEPUIS 2003

A l'époque du premier numéro d'Esprit Trail, la majorité des épreuves sur sentiers avaient un profil de courses de montagne, avec des distances raisonnables. Seules quelques rares courses encore marginales dépassaient les 80km. « Désormais, un très ou trop grand nombre d'épreuves proposent des distances très longues auxquelles peu de personnes sont véritablement préparées. On assiste aussi à la recrudescence des défis personnels, avec toujours de l'extrême, cumulé avec une notion d'aventure. En 2018, il y a une dilution de l'identité trail, avec une profusion d'épreuves, de championnats, de défis, une dispersion qui peut entraîner à terme une forte perte de visibilité pour la discipline. Le marketing prend trop la place de la vraie performance ! Et je dois dire malgré mon attachement aux valeurs fédérales, qu'il n'y pas à l'heure actuelle de vrai projet de performance sur le trail proposé par les fédérations officiellement en charge de la discipline, et ce surtout à l'échelon international. Après le boom initial du début des années 2000, on constate un éclatement de la forme de pratique. Je peux même affirmer que le trail est aujourd'hui plus une pratique de loisirs et d'aventure qu'une activité sportive construite autour de la performance. »

C'EST IMPORTANT DE SE RENDRE COMPTE DES VOLUMES DE PRÉPARATION AUXQUELS S'ASTREIGNENT LES CHAMPIONS.

quand ils gagnent ! « C'est important de se rendre compte des volumes de préparation auxquels s'astreignent les champions. Mon livre est un gros pavé avec aussi de nombreuses références scientifiques. Moi j'aime le livre, sa réalité que l'on prend en main, et j'ai voulu proposer un bel objet ! Avec les illustrations de Matthieu Forichon, notre livre se déguste pas à pas, et il faudra y revenir souvent, comme une source d'inspiration, à l'opposé de la mode des réseaux sociaux où l'on veut aller vite sans mémoire durable de ce que l'on a vu ou lu ! »

DANS LE TRAIL, ON A VÉCU SUR UNE PENTE ASCENDANTE TRÈS RAPIDE

Cette fulgurance de développement du trail s'est traduite en augmentation du nombre de courses proposées, du nombre de participants, des distances, de la difficulté des parcours, du niveau de l'élite, et du nombre des produits

de langage sur le « comment bien vivre son trail ? », les réseaux sont saturés des mêmes approches, et il n'y a plus rien d'innovant sur le web, qui se répète et se copie à l'infini. « La connaissance et la contagion des idées sont importantes, et c'est ce que l'on essaye de faire en apportant notre analyse et notre caution pratique et scientifique. Il y a un tel décalage entre l'image si largement diffusée de Kilian Jornet volant sur les cimes et ce que le coureur lambda va vivre lui-même sur son sentier, qu'il faut vraiment faire de la pédagogie du réel ! C'est bien pourtant à Kilian Jornet que l'on doit la révolution de la discipline, et surtout par sa façon de pratiquer et ses choix de matériel. J'aime aussi la vision de François D'Haene, avec son mode vie qui arrive à combiner vie familiale, vie professionnelle et sport





IL NE FAUT PAS OUBLIER LE CÔTÉ PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIOLOGIQUE

Eric Lacroix porte une vision holistique (globale) de la préparation au trail où l'on doit considérer tous les facteurs impliquant l'être humain au cours d'un long effort. « Il y a une grosse part de psychologie sur la perception de la fatigue, son ressenti au cours de l'effort. C'est ce versant là qui nous intéresse, en essayant d'esquisser une nouvelle approche. On cherche avant tout à quantifier ce ressenti d'effort. J'ai noté une tendance lourde : beaucoup de sportifs veulent toujours aller à fond dans les séances d'intensité. Je propose une échelle de 1 à 10 et on leur suggère de ne pas aller toujours jusqu'à 10. Notre méthode change les comportements face à l'effort et à l'engagement physique. Au bout du compte, il s'agit en fait de gérer un état de forme dans la durée. L'outil que je propose est basé sur la notion de surentraînement. On rentre une échelle de plaisir et d'effort. On recherche aussi l'autonomie chez l'athlète. Il faut former le triler pour qu'il puisse ensuite, et très vite, s'entraîner tout seul, pour proposer une alternative entre l'autodidacte pur, très fréquent en trail, et l'assistantat forcé,

comportement aussi très répandu. Je note que les athlètes de haut niveau ont tendance à être très vite, et de plus en plus, autonomes dans leur préparation. Ils ont plus besoin d'être accompagnés logistiquement que conseillés physiquement, et ce au bout d'un temps très court. »

IL Y ENCORE UN VIDE DE LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE SUR LE TRAIL

La logique de l'entraînement est trop souvent basée uniquement sur le chrono. On a trop souvent retranscrit l'entraînement du marathon sur le trail, en supposant que l'on peut transposer les qualités du marathonien sur le trail. Mais il y a de nombreux paramètres très différents, avec une notion de réaction face à la fatigue impactant



très importante, associée à des processus de dégradations musculaires importantes. « Le niveau de l'ultra a beaucoup évolué ces dernières années. Et le niveau de performance requis aujourd'hui pour performer en ultra nécessite un investissement très important en temps et en énergie vitale qui interroge. Je crains que si on démarre très jeune une carrière dans l'ultra, influencé par le cas d'école Jornet, on ait du mal à courir longtemps. Et les traumatismes peuvent être à la fois physiologiques et psychologiques. Les meilleurs en ultra sont exceptionnels, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Pour moi il y a des prédispositions à faire du long. Certains n'ont pas de vitesse sur le court, mais

IL FAUT FORMER LE TRILER POUR QU'IL PUISSE ENSUITE, ET TRÈS VITE, S'ENTRAÎNER TOUT SEUL.

sont extraordinaires sur des formats plus long : quelqu'un comme François D'haene n'a pas de référence sur marathon mais après 100 km de course, il est stratosphérique. François est par ailleurs le bon exemple de gestion d'une carrière dans la durée. Il sait inclure dans son année sportive des semaines entières de régénération sans course à pied. Et ce alors que le trail d'aujourd'hui propose des épreuves attractives de début janvier à fin décembre, ce qui va à l'encontre des réalités physiologiques et psychologiques. »



LES 10 CONSEILS D'ERIC POUR BIEN DÉBUTER EN TRAIL

Le trail est une discipline passionnante et pleine d'aventures de toutes sortes. Pour prendre un maximum de plaisir, une préparation physique et mentale spécifique est nécessaire. Je vous expose ici mes 10 meilleurs conseils pour débiter en trail dans les meilleures conditions.

1 UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ

Un entraînement suivi et régulier avec un plan d'entraînement trail adapté à votre niveau augmente considérablement vos chances d'être finisher. Votre progression sera bien plus rapide et le plaisir en sera d'autant plus grand. Veillez bien à choisir un plan d'entraînement conçu par un professionnel de la discipline.

2 LA BASE : L'ENDURANCE

Il va falloir commencer par le développement de votre foncier. Ce bloc de travail dit « d'endurance » vous permettra de courir de plus en plus longtemps tout en économisant de l'énergie. Exemple : pour un plan « trail court » (moins de 26km) de 3 mois, ce travail s'effectue sur 4 semaines.

3 LE SPÉCIFIQUE : LA MONTÉE ET LA DESCENTE

Le trail n'est qu'une succession de montées et de descentes plus ou moins longues, et plus ou moins techniques. Vous allez devoir travailler votre capacité à les enchaîner, et pour cela des exercices de « fractionné en côte » seront notamment nécessaires. Il vous sera aussi proposé des séances dites « longues » sur sentiers vallonnés et des sorties montagne. La descente devra particulièrement être travaillée car elle sollicite beaucoup plus le corps que la montée (traumatismes musculaires).

4 GAINAGE ET PROPRICEPTION

Une séance de gainage par semaine suffit pour vous rendre plus résistant aux diverses sollicitations des parcours. Ce travail vous permettra une réelle et importante économie d'énergie. De plus, vous renforcer musculairement évite une fatigue excessive du corps et minimise grandement les risques de blessures. Le travail de proprioception renforcera quant à lui vos articulations extrêmement sollicitées sur sentiers techniques et notamment en descente.

5 LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT : APPRENDRE À S'ÉCOUTER

Il n'est pas nécessaire de s'entraîner beaucoup pour être finisher d'un trail, 3 à 4 séances par semaine suffisent amplement. Vous devrez porter une attention particulière à votre charge d'entraînement en « écoutant » vos sensations. Votre corps sait parfaitement vous envoyer les signaux vous permettant de savoir si vous courez au bon rythme ou si vous avez besoin d'une journée en plus de repos. Cet apprentissage doit se faire au travers d'un plan d'entraînement adapté et basé sur le ressenti d'effort. Pour faire simple, il vaut mieux privilégier des séances qualitatives que vouloir en faire beaucoup à tout prix.

6 GARDER DE LA MOTIVATION

Voici plusieurs moyens pour garder de la motivation pour s'entraîner :

- 1) Bien dormir
- 2) Varier les parcours pour éviter la monotonie
- 3) Avoir des objectifs de compétition réguliers (tous les 3 mois)
- 4) Faire des sorties en groupe le week-end

7 PATIENCE ET RÉGULARITÉ

Devenir coureur de trail demande de la patience et de la régularité dans l'entraînement. Je dis toujours que pour faire un bon coureur il faut 10 ans. La régularité et l'entraînement et la sensation vous feront progresser rapidement et vous procureront beaucoup de plaisir et de satisfaction. C'est dans ces conditions que vous saurez être patient. Soyez progressif dans vos objectifs et vous aurez une progression bien plus rapide que vous ne l'imaginez !

8 QUAND COURIR ET QUAND MARCHER ?

Voilà un vaste débat... C'est bien-sûr l'expérience qui vous apprendra à vous connaître sur cet aspect très important du trail. Avec une bonne variation dans votre dosage « course-marche », vous garderez toujours une capacité de relance sur les portions plates ou en descente. Parfois, il vaut mieux marcher vite que courir lentement et cette économie d'énergie vous permettra d'aller plus loin et plus vite. Quel plaisir d'être capable de courir après une côte...

9 BIEN CHOISIR SON MATÉRIEL

Le choix du matériel est une notion très importante pour votre confort mais aussi pour votre mental. Quand le sac se fait oublier, quand les pieds ne bougent pas dans les chaussures ou quand les lunettes restent bien en place, c'est surtout un grand confort pour l'esprit qui augmentera votre confiance !

10 LE PLAISIR AVANT TOUT

Finalement tout ça pour un seul et même objectif : prendre un maximum de plaisir à partager, à atteindre un objectif, à passer une ligne d'arrivée, à traverser des paysages inoubliables, etc. Le plaisir ressenti est bel et bien le moteur premier de cette passion qui nous attire : le trail.



l'aptitude à la gestion de la technicité du terrain. L'élément du ressenti va se substituer au chrono. Jusqu'à 3 ou 4 heures d'effort, les paramètres de l'entraînement marathon et trail sont assez proches. Au delà de cette durée, il y a des choses qui se passent au creux du triler, dans sa tête et dans son corps, et qui changent tout. La fatigue intervient énormément après 4 heures de course, avec une mobilisation psychologique