

Championnats de France de Trail Court, par Eric Chenailier

Déjà mes 3eme championnats de France de trail court (enfin court c'est la dénomination officielle, parce que pour moi c'est une distance vraiment longue) !!!

Les 2 premiers championnats, qui correspondaient aussi à mes 2 premiers trails courus en mode compétition, m'ont permis de beaucoup apprendre sur la façon d'aborder ce type de course. Et notamment sur le fait que mon problème numéro 1, c'est le ravitaillement, mon problème numéro 2, c'est la gestion de l'effort, et mon problème numéro 3, c'est les descentes raides et caillouteuses.



Pour mon premier championnat à Buis les baronnies, j'avais eu la malheureuse « bonne idée » de boire un gobelet entier de 20 cl de boisson d'effort au ravitaillement proposé par l'organisation à mi-course, qui m'était resté sur l'estomac et m'avait empêché de me ravitailler par la suite. Résultat : 0,5 l bu uniquement sur la première partie de la course d'une durée totale de 2h06 sous une forte chaleur, qui s'était traduit par 4 derniers kilomètres interminables et au

ralenti.

L'an dernier, j'avais donc adapté mon entraînement en me ravitaillant systématiquement sur les sorties longues et les séances de fractionné à allure de course (ce que je n'avais pas fait la première année), et en emportant ma propre boisson d'effort pour la compétition. J'avais aussi décidé de ne boire que très peu, 2 petites gorgées toutes les 15mn, pour que la digestion puisse se faire plus facilement. Résultat : 0,7 l bu en 3h50 de course, avec là aussi l'impossibilité de me ravitailler sur la dernière heure car plus rien ne passait au niveau de l'estomac. En plus j'avais tendance à allonger le délai de 15 mn car je n'arrivais jamais à me rappeler l'heure à laquelle j'avais pris mon dernier ravito. Et là, ce sont les 6 derniers km qui ont été très difficiles, avec une hypoglycémie à 4 km de l'arrivée alors que j'étais en tête de la catégorie vétérans 2 à ce moment-là. Et finalement, je terminerai 4eme, avec le 3eme V2 qui me double à 300m de la ligne sans que je ne puisse rien faire.

Donc pour cette année j'avais décidé de me forcer à boire plus à l'entraînement et à tester jusqu'où je pouvais aller. Et en fait sur les sorties longues j'ai rapidement réussi à me ravitailler correctement sur toute la durée de la sortie, à raison de 2 grosses gorgées toutes les 10 mn et environ 0,5 l par heure. J'étais un peu plus limite sur la fin des séances de fractionné à allure de course mais ça passait aussi. J'utilisais également les temps intermédiaires sur ma montre pour être sûr de bien me ravitailler toutes les 10 mn à peu près.

Et pour la première fois en compétition j'ai réussi à me ravitailler correctement : 1,4 l en 3h16 de course, 2 gorgées toutes les 10/12 mn, avec une réduction de la taille des gorgées seulement sur les 45 dernières minutes pour que je puisse continuer à les digérer. Heureusement que tout s'est bien passé de ce point de vue-là, car la température était de 22° au départ et de 28° à l'arrivée.





© 2014-2015, tous droits réservés. L'auteur s'engage à publier en ligne toutes ses nouvelles contributions.