

Course en sentiers

Votre entraînement est important pour vous et vous êtes à la recherche d'une façon d'augmenter votre endurance, sans pour autant devoir supporter la chaleur du bitume? Pourquoi ne pas essayer la course en sentiers? Fusion entre le jogging et la randonnée, la course en sentier pourrait bien répondre à votre envie de vous surpasser. Cette activité fait appel à l'ensemble de vos capacités physiques et représente un défi à la hauteur des plus performants, loin du bruit et de la pollution de la ville, en harmonie avec la nature, vous pourrez réunir votre Yin et votre Yang.



Par Jean-Nicolas Brousseau

Les adeptes de cette forme de course se retrouvent depuis une vingtaine d'années, en Europe, en Australie et sur la côte Ouest Américaine. Depuis quelques années, on croise aussi de plus en plus de coureurs dans de nombreux sentiers du Québec. Ce type de course est différent du jogging ou de la course sur appareil d'entraînement. Vous êtes en forêt, libre d'improviser et d'utiliser le terrain à la mesure de votre progression. Les paliers, la résistance et les inclinaisons sont déterminés selon le sentier choisi. Finie la monotonie du jogging traditionnel, place à la course extrême!

DEUX TYPES DE COURSE

EN FORÊT : Vous trouverez des sentiers à l'abri du soleil avec des inclinaisons plus faibles qu'en montagne et un terrain moins dur pour vos genoux. Bonne façon de s'initier à ce sport et de tester son endurance. La quiétude des lieux représente en soi une excellente source d'apaisement, sans compter que la qualité de l'air y est bien meilleure.

EN MONTAGNE : Vous vous attaquerez à des circuits beaucoup plus difficiles, des inclinaisons variées à la montée et à la descente et un terrain parsemé d'obstacles naturels. Vous aurez la chance de vous adonner à un entraînement complet, dans un environnement tout autre, sans les distractions urbaines. Profitez du sommet pour faire une pause... ou quelques pompes.

LAISSEZ ALLER VOTRE IMAGINATION

Ce sport vous permet d'être créatif et de sortir de votre zone de confort. Il s'agit d'une autre forme d'entraînement qui vous amènera progressivement à repousser vos limites. Ce sera aussi l'occasion, d'une fois à l'autre, d'explorer de nouvelles régions et des sentiers différents. Soyez imaginatif dans vos escapades d'enduro, profitez de chaque instant et n'hésitez pas à jumeler la pratique de ce sport à une ou plusieurs autres activités dans la même journée... Par exemple : course en montagne à Sutton et découverte du terroir à Dunham. Vous verrez que l'expression « joindre l'utile à l'agréable » y prendra tout son sens!!!

AVANT DE PARTIR

L'ÉCHAUFFEMENT EST ESSENTIEL : La diversité du terrain et les difficultés du parcours exigent un bon échauffement. Celui-ci préparera votre corps à l'effort physique tout en vous permettant de mieux profiter de votre sentier d'entraînement.

H2O : L'hydratation doit passer avant tout, vous n'êtes pas en ville! Il est important d'emporter une quantité d'eau suffisante pour la durée de votre trajet. On calcule 500 ml pour 30 minutes (les quantités peuvent varier selon l'individu et la température). Les magasins spécialisés proposent des contenants et ceintures adaptés à ce sport. Un sac de type « Camelbak » peut aussi être envisagé.

LA BONNE CHAUSSURE : Une espadrille de qualité peut faire l'affaire pour votre initiation. Si vous devenez un adepte, un soulier plus spécialisé sera alors un « *must* ». Tout en augmentant votre confort et votre sécurité, il vous permettra aussi d'améliorer votre performance sur le terrain.

RYTHME ET TERRAIN : Le terrain se modifie au fur et à mesure de votre parcours. Il est donc important d'adapter votre effort selon les montées et les descentes, votre connaissance des lieux et votre endurance. Si vous optez pour un nouveau sentier, familiarisez-vous avec votre environnement avant de vous lancer à plein régime.

VÊTEMENTS ET SÉCURITÉ : Pour un long trajet, emportez des vêtements légers et performants de rechange. En montagne, la température peut-être changeante et les abris ne sont pas toujours au rendez-vous. Selon le parcours, une veste, des gants et des lunettes à lentilles claires pourront vous être utiles. Pour de longues sorties ou si vous êtes en zone éloignée, aviser un ami de votre itinéraire. Et, en terrain étranger, pensez à prendre une carte, de même que des informations sur la faune et sur la végétation.

QUELQUES BONS ENDROITS POUR VOUS ENTRAÎNER :

EN FORÊT : Les Grands parcs de la Ville de Montréal, le parc du mont Saint-Bruno, le parc national d'Oka.

EN MONTAGNE : Le mont Saint-Hilaire, le mont Sutton, le mont Tremblant et le mont Orford.

Visitez aussi :

www.kmag.ca

www.mec.ca

www.sepaq.com

www.morganarboretum.org/francais.html