© ISTOCKPHOTO

Parcours du combattant

Grand Raid : bien gérer l'effort

PAR BRUNO COUTANT,
PROFESSEUR DE SPORT

La Diagonale des fous, des mois de préparation, une vie organisée autour de ce projet sportif hors norme. Mais comment aborder cette compétition ? Comment gérer parfaitement vos allures de course ? Et aller au bout de votre rêve en franchissant la ligne d'arrivée.

Difficile de ne pas être emporté par l'euphorie d'un départ rapide au milieu des 2 200 coureurs qui vont s'élancer à vos côtés. Le sentiment d'être fin prêt physiquement, l'envie de faire une performance, la crainte d'être gêné par des concurrents qui vous ralentissent sur les premières montées… Tout concourt à ce que vous partiez vite au moment du coup de feu libérateur. Et pourtant, partir en surrégime est une erreur qui peut s'avérer fatale et vous faire souffrir dans la seconde partie de course. En règle générale, la plupart des coureurs de trail choisissent leur intensité de départ en fonction de leur expérience, du chrono espéré, pour ensuite moduler cette intensité selon leur ressenti de fatigue. Et très souvent l'intensité décroît, parfois jusqu'à l'abandon, lorsque la phase d'épuisement arrive. Toutes les études sur l'ultra-trail démontrent que les départs d'une majorité de compétiteurs se font en surrégime. La lutte en tête impose souvent aux coureurs du top 20 de prendre des risques. Le nombre d'abandons parmi ces favoris laisse à penser que cette notion de *pacing,* ou gestion de l'effort, est bien un élément clé ! Objectif : avoir la maîtrise de votre course jusqu'à la ligne d'arrivée. Ne pas prendre le risque d'exploser en cours de route à cause d'une intensité de début de course inadaptée dont la conséquence sera une mauvaise gestion de vos réserves énergétiques.