

3 Respecter la stratégie de pacing choisie

Avec un cardiofréquencemètre, il vous sera facile d'évaluer l'intensité et la régularité de votre effort. Votre objectif est de constamment rester dans une zone entre 120 et 160 de fréquence cardiaque (avec une moyenne de FC 130-140), de réguler efficacement la dégradation des substrats énergétiques. Le *pacing* doit être un atout majeur de votre performance. **Pour bien comprendre le pacing, on peut comparer le coureur que vous êtes à une voiture. Si vous passez votre temps à accélérer et à freiner, votre consommation de carburant sera nettement plus élevée que si vous conduisez à une vitesse stable et économique.** Les lipides associés aux glucides constituent votre carburant principal, avec une petite contribution des protéines. Tous les changements de rythme favorisent l'utilisation des glucides aux dépens des lipides et nuisent à la performance finale. Cette gestion de l'inten-

sité de l'effort est très délicate en trail, car votre vitesse de déplacement varie constamment en fonction du dénivelé du terrain, de sa technicité, ce qui vous amène à ces variations significatives d'intensité, notamment dans les montées. En conséquence, acceptez de marcher sur les parties de montées abruptes au lieu de courir, respectez à la lettre votre plan de nutrition et d'hydratation, toutes les 20 min. Et restez à des fréquences cardiaques moyennes, en toutes circonstances. Vous devez donc vous rendre sur la ligne de départ avec l'idée d'effectuer la première partie de course avec un régulateur de vitesse. Et rester d'une grande humilité face à l'immensité du challenge auquel vous vous attaquez !



© ISTOCKPHOTO