

TRAIL :



un autre Monde ?

Entre marcheurs nordiques et traileurs, les préjugés vont bon train.

Si les premiers accusent la course à pied de tous les maux, les seconds tendent souvent à dénigrer une activité qu'ils connaissent peu.

Faisons fi des idées préconçues et réjouissons-nous des liens qui unissent les deux disciplines.



Dossier réalisé par Pauline Hug

Le mot **Trail**, issu de l'expression « trail running » qui signifie « course sur sentiers », désigne à la fois une pratique sportive et la nature des épreuves qui lui sont dédiées. Initialement utilisé pour faire référence à des courses à pied en milieu montagnard, sur de longues distances, le terme tend à se généraliser et s'employer pour des épreuves moins longues, sur tous les terrains, pénétrant même au cœur des villes avec, ces dernières années, l'éclosion des « trails urbains ».

Une même famille

Différencier d'un premier coup d'œil un traileur d'un marcheur nordique n'est pas chose aisée ! Tenue vestimentaire, chaussures, porte-gourde... l'équipement de l'un et l'autre présente de réelles similitudes. Même les bâtons ne sont pas des indices fiables car nombreux sont les traileurs à privilégier les monobrins munis de gantelets.

La pleine nature est le dénominateur commun principal des deux disciplines. Par delà les massifs montagneux, les campagnes et les bords de mer ont su, eux aussi, trouver grâce auprès de tous ces pratiquants amoureux des grands espaces. Si ces derniers délaissent ponctuellement les sentiers pour prendre part à un rassemblement urbain, c'est bien vite qu'ils retrouvent leurs terrains de prédilection.

Onil Bosco, accompagnatrice en montagne de la station d'Auron St-Etienne-de-Tinée (Alpes-Maritimes), insiste également sur le partage de valeurs fortes : « *Convivialité, esprit d'équipe et entraide passent avant la performance, aussi bien dans le monde du trail que dans celui de la marche nordique* ».

Des rendez-vous communs

Les parallèles entre les deux disciplines sont tels que les organisateurs accueillent le plus souvent tous les sportifs sur un même évènement. Les marcheurs sont généralement invités à emprunter le même itinéraire que les coureurs à pied mais les départs sont distincts. A l'image du prochain *Trail de la Muraille de Chine* qui se déroulera en mai prochain, même les épreuves du bout du Monde s'ouvrent à la marche nordique.

Autre point commun, en France, les deux disciplines sont officiellement encadrées par la Fédération Française d'Athlétisme qui dispose des délégations ministérielles.

Quelques spécificités

Si les marcheurs nordiques se réjouissent de voir l'offre des manifestations s'enrichir de saison en saison, ils apprécient surtout de profiter de parcours conçus spécifiquement pour eux. Permettre d'effectuer la bonne gestuelle, et maintenir ainsi l'essence même de ce sport, oblige en effet à limiter les distances et à privilégier des terrains adaptés, en évitant cailloux et rochers.

A l'inverse, les parcours de trail accordent par nature une large place à des sentiers très escarpés et à des passages techniques délicats. « Faire du tout en un » peut donc trouver ses limites.

Le Réseau des Stations de Trail® a bien compris les attentes des marcheurs nordiques (voir pages 24-25). Les quatre cents parcours actuellement balisés au sein de l'ensemble des vingt-cinq Stations basées en France et en Europe accueillent d'ores et déjà les marcheurs. Afin de répondre à leur demande, de nouveaux circuits sont actuellement élaborés pour eux. Après les parcours de la Station de Bures-sur-Yvette inaugurés au printemps dernier, ceux de la Station de St-Pierre-de-Chartreuse l'ont été fin août et ceux de la Station du Haut-Bugey le seront prochainement.

Deux sports complémentaires

Comme en témoignent Valérie Kieffer et Frédéric Evrard (voir page 23), la complémentarité des deux activités est particulièrement intéressante et peut être une base pour l'entraînement. Plusieurs spécialistes ont d'ailleurs bien compris l'intérêt de proposer aux sportifs de jongler entre les deux disciplines.



© AirZ

Onil Bosco, traileuse, accompagnatrice en montagne, instructrice marche nordique OTOP®, a découvert le Nordic-Trail Bâtons® avec Roland Zede ce printemps. « *Les bâtons deviennent prolongement de mes bras, j'apprends à jouer avec. De plus, ils m'apportent la confiance qui me faisait défaut en descente.* »

FOCUS sur le Réseau

Entretien...



... avec Alison Lacroix,

responsable des réseaux Stations Nordik Walk® et Stations de Trail®.



Le Réseau des Stations de Trail® se développe en France et en Europe depuis 2011. Pouvez-vous nous expliquer son concept ?

Station de Trail® est un outil de développement touristique permettant aux sportifs de tous niveaux de découvrir un territoire en pratiquant leur sport favori en toute sérénité. Le Réseau regroupe, à ce jour, vingt-cinq Stations en Europe. Elles proposent un éventail de services aux pratiquants tels qu'une base d'accueil, un ensemble de parcours balisés, un accès à des douches et à des vestiaires ... Pour faire vivre les sites, de nombreux stages sont programmés toute l'année.

Les Stations bénéficient de la communication et des moyens du Réseau. Ainsi, le site internet permet de préparer une sortie en visualisant et en imprimant des topos-guides. Une application pour téléphones mobiles est téléchargeable gratuitement. Elle guide en temps réel les sportifs tout en leur donnant des informations quant aux sites traversés, permet de se chronométrer et d'établir des comparaisons. De plus, en cas d'urgence, les secours sont avertis des coordonnées GPS en un seul clic.

Jusqu'à présent, les Stations de Trail semblaient spécifiquement réservées aux adeptes de la course à pied en montagne. Pourquoi le Réseau souhaite-t-il s'ouvrir aux autres disciplines de pleine nature ?

Les parcours balisés ont toujours accueilli de nombreux randonneurs et marcheurs nordiques. Toutefois, les Stations étaient demandeuses d'étendre la communication à un plus large public et particulièrement auprès des adeptes de la marche sportive. Les outils et services mis en place pour les traileurs étant facilement mutualisables, il n'y avait plus qu'à les adapter aux spécificités de l'activité.

Nous tenons à ce que les stations labélisées Nordik Walk® disposent de nouveaux circuits offrant des terrains qui permettent la mise en pratique d'une bonne gestuelle, répondant ainsi aux attentes de tous, pratiquants débutants ou nordiqueurs confirmés. A ce jour, quatre Stations sont engagées dans la démarche. Notre objectif est d'en accueillir six nouvelles chaque année.

Quels seront les outils mis à disposition des marcheurs nordiques ?

Le site internet et l'application pour téléphones mobiles dédiés aux Stations Nordik Walk® seront bientôt opérationnels. En attendant, www.stationsdetrail.com fait référence et permet de télécharger les éléments utiles à la préparation des sorties. Des bâtons seront disponibles dans les bases d'accueil des Stations qui proposeront régulièrement des séances d'initiation et de perfectionnement. Rappelons également que les marcheurs nordiques seront toujours les bienvenus sur l'ensemble des itinéraires du Réseau.

Les Stations Nordik Walk® :

- Haut-Bugey / Montagnes du Jura (01)
- St-Pierre-de-Chartreuse (38)
- Bures-sur-Yvette / Vallée de Chevreuse (91)
- Ardenne Herbeumont (Belgique)

D'autres Stations étofferont prochainement le réseau Nordik Walk®.

Renseignements : www.stationsdetrail.com

