

APPRENDRE A SE CONNAITRE

« **Le kv c'est l'effort pour l'effort.** Le cardio monte très vite. On est tout de suite dans le rouge. L'objectif est de maintenir son rythme cardiaque le plus haut possible sans se griller ! », nous explique Lionel. Tendre vers son maximum aérobie sans le dépasser. Au fil des courses on apprend à gérer cet effort, à percevoir cette limite, ce seuil aérobie au-delà duquel on crée une dette en oxygène. Ainsi avec l'expérience, « dès le départ, on est en mesure d'amener rapidement son cœur au rythme souhaité sans le dépasser et on gère de mieux en mieux sa course » nous dit-il, on ne tâtonne plus, on est tout de suite efficace. Pas besoin de cardio-fréquencemètre pour cela, « **avec le temps on apprend à se connaître** », précise-il. Plus nos perceptions s'affinent plus on est à même de réguler l'effort que l'on produit. Une introspection facilitée dans ce type de course puisque, comme il nous l'explique, « On est face au chrono et à la pente, très peu face à l'adversaire contrairement aux autres courses. D'autant que la majorité des départs sont en contre la montre ». Mais attention « Dans ce type d'effort l'arrivée est un véritable aimant ».

On cherche à atteindre le plus rapidement possible le rythme cardiaque souhaité et à le tenir tout au long de la course.



UN ENTRAINEMENT A LA MESURE DE L'EFFORT A PRODUIRE

Pour s'entraîner il parcourt beaucoup de dénivelé tout en cherchant à rester assez vélocé et court le plus souvent possible. « **C'est un mélange de vélocité et de puissance musculaire** » nous dit-il, un travail intense au niveau des jambes. Lors des entraînements en kv, afin de limiter la fatigue et les contraintes au niveau des articulations, mais aussi pour multiplier les montées, il redescend en empruntant les remontées mécaniques. « **On peut enchaîner ainsi plusieurs kv.** A plan Praz (kv de 3,7km), dans la vallée de Chamonix où je vis, on arrive à en faire trois ou quatre d'affilée » indique-t-il. « Soit 3 ou 4000 mètres de dénivelé en 50/55minutes, pas loin de 3 ou 4 heures d'effort ». Un type d'entraînement qu'il effectue toute l'année selon l'enneigement, où il mixte kv et double kv.

Durant la saison, entre les entraînements et les courses, il court en moyenne 50 kv dont 7 ou 8 en compétition, soit 50 000 mètres de dénivelé consacrés à cette discipline. Rappelons que le Kv est une course à pied de mille mètres de dénivelé pour une distance horizontale maximale de 5 km. C'est donc un effort particulier très différent du Trail. Parallèlement, entre le vélo, le ski de fond, la rando, le ski alpinisme, le Trail et la course à

ped, il cumule en moyenne 250 000 mètres de dénivelé positif chaque année, soit un total de 300 000 mètres... de quoi user quelques paires de chaussures.

Même s'il utilise des bâtons lors des compétitions, il s'entraîne rarement avec pour un maximum de liberté. Il se sert de bâtons très courts (1m20) en raison du degré de pente. Il fait remarquer que sans bâtons « on pose les mains sur les cuisses, ainsi la poussée que l'on exerce sur les cuisses remplace le jeu des bâtons ».

TRANSFERT ENTRE LE TRAIL ET LE KV

« Les entraînements en KV sont bénéfiques surtout pour le kv. Il y a peu de transferts pour le Trail », si ce n'est que cela permet d'avoir plus de force et de puissance dans les montées, et de mieux gérer les pentes raides. Ce qui n'est pas négligeable. Cependant, il doit, comme il nous l'indique, « compenser les effets négatifs du kv » qui se traduisent par une perte de vélocité en allant travailler spécifiquement la vitesse sur piste. « **On s'entraîne avec le club de Chamonix en moyenne deux fois par semaine sur piste.** Des séances allant de 50' à 1h15. Un travail de course maximale aérobie, des séances rigoureuses à allures spécifiques » explique-t-il. Ce type de travail lui permet également « dans la pratique du Trail de réagir à des démarrages de concurrents, d'être réactif dès le départ de la course et de ne pas se laisser enfermer. Mais également d'être capable de courir à des rythmes différents ». Plus le temps passe plus il se rend compte de l'importance de la vitesse dans la pratique du Trail. « Le Trail et le KV sont deux choses totalement différentes. Pour le Trail on a besoin de vitesse, vitesse que l'on développe en courant sur le plat. De forts coureurs Trail possèdent une grande vitesse de fond alors qu'ils viennent de régions ayant peu de dénivelé » fait-il remarquer.



LA RECHERCHE DU PLAISIR

« **Plus la pente est raide plus c'est stimulant**, on perçoit davantage la gravité qui nous attire vers le bas alors que l'on cherche à se hisser ». « J'aime participer à des doubles (2000 mètres) ou des triples KV (3000 mètres); il n'y a qu'un triple KV et de plus en plus de double. Le double permet d'arriver à un sommet et de bénéficier d'un magnifique panorama ». « J'aime les courses mythiques où il y a un gros plateau ; on peut se mesurer aux grands coureurs, il y a une bonne émulation » nous dit-il. Pas étonnant alors qu'il ait obtenu son meilleur chrono sur le kv de la Fully en Suisse, 37'12'' en 2014 (soit une vitesse ascensionnelle moyenne de 1610 m à l'heure).

A titre de comparaison, comme nous l'évoquions dans un précédent article, le record du monde sur le même parcours est détenu chez les femmes par la française Christel Dewalle en 34'44" (soit une vitesse ascensionnelle moyenne de 1730 m à l'heure), et chez les hommes par l'italien Urban Zemmer en 29'42" (soit une vitesse ascensionnelle moyenne de 2020 m à l'heure).

Côté Trail, « **Je recherche le plaisir de courir longtemps et vite.** Plus le chemin est étroit, accidenté et sinueux, plus la vitesse est grisante, c'est un peu comme faire un rallye automobile sur des routes de montagne. Il y a un réel plaisir à jouer des obstacles à vitesse élevée ». C'est pourquoi il se tourne progressivement vers des Trails plus courts (30 km) pour garder la possibilité de courir vite tout au long du parcours. Sa dernière perf, le podium en V1 lors du cross du Mont-Blanc en 2016, 26 km et 1000 mètres de dénivelé.

UNE EXPERIENCE QU'IL PARTAGE

AMM spécialisé Trail au sein de l'UCPA d'Argentière, Lionel fait découvrir depuis plusieurs années le Kv à ses stagiaires. « Ceux qui ont l'habitude de courir plus de trois heures se connaissent un minimum et s'en tirent nettement mieux » constate-t-il. « Les autres ont peur de monter dans les tours et surtout ne savent pas comment faire. Ils ont une réelle appréhension. **Ils n'arrivent pas à gérer la montée du cardio**, d'autant qu'il n'y a pas de temps de récupération dans le kv ». Dans le cadre d'une découverte, il leur demande de démarrer lentement afin de monter progressivement dans les pulsations et de gérer l'effort. Lors d'une course il conseille d'arriver bien échauffé, un peu transpirant. Un échauffement dynamique d'au moins 30 mn puisque l'effort va être intense. Un échauffement qui va crescendo ; marche, footing, exercices de proprioception, bondissements, et accélération en côte. « Il faut que l'on soit chaud pour être productif » précise-t-il.

Alors si vous le voyez courir en boucle à vive allure sur la piste d'athlétisme de Chamonix alors que les montagnes lui tendent les bras, vous saurez qu'il le fait pour les parcourir encore plus vite.

Que retenir

- L'importance de connaître son seuil aérobie et de gérer son effort en fonction de celui-ci
- Travailler parallèlement sa vitesse
- Apprendre à se connaître
- Se faire plaisir

Pour une bonne accroche il utilise les Inov-8 Terraclaw et X-talon.

• Le site de l'auteur de l'article (Frédéric Brigaud) : www.eadconcept.com

• Inov-8 X talon 200 : <http://www.commepiedsnus.com/A-7277-chaussures-inov-8-unisexe-x-talon-200-s-gris-orange-bleu.aspx>