

Pourquoi pratiquer le cross ?

Tour d'horizon par 3D Trail des différents attraits qu'offre la discipline, notamment pour les coureurs de trail.

Mais pourquoi ? Pourquoi se rouler dans la boue, sauter des troncs, crapahuter sur des bosses entourées de rubalise, se geler la couenne les dimanches après-midi hivernaux ? Pourquoi faire du cross lorsque l'on est Traileur ?

Une question qui a fait déjà couler beaucoup d'encre et à laquelle 3Dtrail va tenter de répondre en trois épisodes.

Episode 1 : Les avantages de la discipline

Le cross est un exercice spécifique qui permet de travailler plusieurs domaines utiles au traileur. Avant tout, il permet d'abord d'avoir des « mini-objectifs » pendant la période hivernale. En effet, il semble évident qu'une coupure soit indispensable après la longue saison de trail. ...mais ensuite, comment se motiver en plein hiver ?

Après un été chargé, on peut se reposer en septembre-octobre. Mais, il est difficile de se motiver ensuite avec la météo hivernale et peu de trails au programme.... Faire du cross peut être une solution.

Quels sont les domaines travaillés en cross et bien utiles en trail ?

1- Le travail de la VMA
Le cross se court sur courte distance et le travail de VMA est un des piliers de l'entraînement. Améliorer sa VMA en hiver permet d'arriver au printemps avec des qualités de vitesse qui seront très utiles en trail. En effet, avec une VMA plus élevée, on peut encaisser plus facilement les départs parfois trop rapides des trails...On récupère aussi plus vite après la bosse et l'on est plus à l'aise sur des allures rapides.

2- Le travail de seuil
Un autre pilier de l'entraînement cross. Il permet de résister longtemps à des vitesses assez élevées (allure 10km, semi). En Trail, si vous avez fait un travail de seuil auparavant, vous serez plus à l'aise sur les parties plates.

3- La technique de course
En cross, tout va très vite. Des séances peuvent être consacrées au travail de « pieds ». C'est assez perturbant mais cela fait progresser ! Analyse de la trajectoire, passage d'obstacles, course en dévers... des exercices spécifiques qui vous donneront confiance pour les trails à venir. De plus, on ajoute souvent à cela de la PPG avec du gainage notamment. Un renforcement musculaire bien utile en trail après plusieurs heures de course...

4- Le travail de côte
Un autre pilier de l'entraînement cross que l'on retrouve sur la plupart des plans « trail »
Des côtes courtes sur des pentes de 10% favorisent la puissance, donne de la tonicité aux muscles. On sera plus à l'aise au printemps dans le pentu grâce à ces séances.

5- Le terrain
Le cross, c'est un trail en miniature qui se court souvent sur des singles, sur du terrain « mou » « humide » avec du dénivelé. Et bien alors, c'est pareil qu'en trail parfois ! Sauf que c'est moins long :)

6- La séance longue
Elle existe aussi sur un entraînement cross. Attention, là, nous sommes sur des sorties de 1h30 max. On la fera parfois avec des cotes « forcées », une sorte de fartlek. L'hiver, il est plus difficile de travailler le foncier. Ce n'est qu'un entretien pour le développer ensuite au printemps.

Vous l'avez compris, le cross est un excellent complément hivernal à une prépa trail. Même si on n'en fait pas un objectif majeur de l'année.

Episode 2 : Les Cross, des courses conviviales

Le cross, c'est d'abord un parcours en boucles. Il y en a des petites, des moyennes, des grandes... d'ailleurs, mieux vaut arriver un peu avant une épreuve pour bien mémoriser le nombre de boucles car on peut vite être perdu.

L'avantage d'un parcours en boucles, c'est que l'on peut suivre les courses très facilement. En effet, toutes les catégories s'enchaînent et c'est passionnant de suivre les courses des jeunes ou celles des féminines souvent très disputées. C'est très spectaculaire ! Les spectateurs se placent autour du circuit et cela donne une convivialité à l'événement.

Autre particularité de la discipline : le niveau.

En cross, il faut être « humble ». Le niveau est relevé parce que la discipline regroupe tout le petit monde de l'athlétisme (pistards, routiers, traileurs, ...) et même des triathlètes se mêlent au jeu. Le traileur, plutôt diesel, n'est pas forcément très à l'aise sur ces courses rapides. De plus, ce n'est pas forcément gratifiant d'être loin des premiers mais c'est un bon exercice mental. Se frotter aux meilleurs fait progresser, c'est une certitude.

L'ambiance est très conviviale, on a tous froid...alors, cela rapproche ! En novembre, décembre, il y a les premiers cross. En Janvier, Les départementaux ouvrent la sélection pour les futurs championnats de France. On peut aller jusqu'aux régionaux sans problèmes de qualification. Par contre, il faut se qualifier pour aller aux inter-régionaux puis aux championnats de France : une épreuve réservée à l'élite.

Episode 3: Ne pas courir Deux lièvres à la fois

Parfois, une des faiblesses du traileur est qu'il veut participer à tout...En effet, le calendrier des trails est très dense dès le mois de... JANVIER ! Les trails blancs en plein essor se multiplient et c'est un tout autre exercice. Il est vrai que la tentation est grande d'aller barboter dans la neige surtout si l'on habite une région montagneuse...Mais attention, il est plus prudent de faire un choix entre Trail Blanc et Cross Country...

Sur un trail blanc, les appuis dans la neige sont exigeants, un entraînement pour un trail blanc n'est pas le même que pour un cross et cumuler les deux peut s'avérer être une erreur pour la suite de la saison (blessure, sur-entraînement, baisse de motivation pour la suite...) Il faut sans doute faire un choix pour apprécier l'une ou l'autre des disciplines et attaquer la saison de trail dans de bonnes dispositions. De très bons traileurs sont souvent de bons crossmen; ils arrivent à se qualifier pour les inter-régionaux puis certains arrivent à accrocher la qualification aux France de cross. Quelques coureurs de renom participent à la saison dans leur région et vont même jusqu'à la qualification aux championnats de France.

Commençons par notre champion du monde 2009, Thomas Lorblanchet que l'on retrouve dans les grands cross de la région Auvergne en Hiver et qui s'est qualifié en 2010 aux France. Plus au Nord, Romuald De Paepe est un habitué des pointes où il est très performant. Thierry Breuil bien sûr s'essaie toujours avec succès à l'exercice mais aussi Fabien Antolinos ou Eric Legat en Rhône Alpes. On peut aussi croiser Karine Herry. En Bretagne, Christophe Malardé et David Pasquio sont souvent aux avant-postes dans une région très sélective.

Cependant, il semble que cela ne soit pas des objectifs majeurs pour eux et ils font du cross pour... le trail ! Certains, même avec la qualification en poche ne se présentent pas aux championnats de France et préfèrent déjà avec les yeux vers la saison de trail qui débute...

Le cross, une histoire de traileurs on vous dit ;)