

Sur les hauteurs du trail

Cet été, nous vous proposons de plonger au cœur des épreuves pédestres hors stade. Première immersion avec le trail courte distance expliqué par Ludvik Fernandes.

Malgré des prédispositions évidentes pour le vélo et la course d'orientation, Ludvik Fernandes n'a pu résister à la sollicitation de sa mère Nadine quand elle lui a proposé de rejoindre la joyeuse équipe de coureurs du Mottier "Y'z'ont la patate" dont elle faisait partie. Obéissant, il accepta et fut conquis. Signe du destin, sans doute, sa première compétition fut le Sacré trail des collines" où il termina en seconde position.

Toutefois sa carrière dans cette discipline allait vraiment décoller à l'EA Gillonnay qu'il avait intégrée en 2013. Sa rencontre avec un entraîneur, Richard Créton, aussi exigeant que bienveillant, fut indiscutablement déterminante. « Je lui dois beaucoup », affirme-t-il.

■ Entraînement à la carte

Sept ans après ses débuts dans la discipline où il pointe actuellement en pole position dans la catégorie courte distance, même si chaque trail est différent, la façon de les aborder n'a plus trop de secret pour lui. Il en révèle différents aspects et subtilités : « La préparation d'un trail nord-isérois n'est pas la même que pour une épreuve en montagne. Dans le premier cas, on insiste moins sur le

travail en côte. Alors que pour un terrain à fort dénivelé, j'intègre des séances spécifiques. Elles ont l'avantage d'apporter un surcroît de puissance musculaire indispensable. »

Ludvik Fernandes insiste par ailleurs sur la façon dont il aborde les descentes : « Quand le sol est régulier, je m'efforce de jouer avec la gravité, c'est-à-dire courir le buste penché vers l'avant. Alors que, sur terrain caillouteux, je cours plus en souplesse, et en veillant à bien choisir mes appuis. Avec l'expérience, on ne réfléchit pas trop. On agit par réflexe. »

■ Essentielle récupération

Si une majorité de coureurs prétend que le trail n'est pas une épreuve de vitesse, le programme hebdomadaire d'entraînement de Ludvik Fernandes balaie ces idées reçues. Trois séances, sur piste (5x1000m) ou en nature (succession de séries de 2 à 5 minutes) sont en effet prévues. Il en explique la raison : « Par rapport au départ des courses et aux secteurs "roulants", tu dois être en mesure de maintenir ta vitesse de base le plus haut possible. »

Il n'en demeure pas moins que l'endurance, qui est la base même de la préparation, figure au programme. « J'ajoute des sorties de vélo », explique-t-il. Il est un autre domaine pour lequel le natif du Mottier est tout aussi attentif, la récupération : « Les trails classés proposent des distances allant de 21 à 42 km. Aussi, je consacre la semaine qui suit une compéti-



tion à la récupération. J'estime aussi que si l'on veut conserver une certaine fraîcheur, une période de deux mois entre compétitions est nécessaire. »

Son expérience lui a appris la sagesse. Il pourrait encore s'en servir aujourd'hui à Montgenèvre (Hautes-Alpes) où a lieu le championnat de France de trail : « Je vais retrouver Romuald De Paep. Il est mon concurrent direct pour la victoire du TTN. Cela va être chaud. » Ce n'est sans doute pas fait pour lui déplaire.

Paul CHAUVIN

LA SEMAINE PROCHAINE.
Découvrez le semi-marathon avec Magali Bornarel.

SON PREMIER TRAIL « J'avais trouvé le sport qu'il me fallait »

« **N'**ayant pour seul entraînement que quelques sorties en endurance, j'avais néanmoins décidé en mars 2011 de m'inscrire au 18 km du Sacré trail des collines à Tullins-Fures début mars. Comme je ne disposais d'aucun repère, je n'avais pas de prétention particulière. J'avais donc décidé de rester sagement au cœur du peloton. Une autre course était programmée, un 35 km. On était parti ensemble du monastère de Parménie.

Or, à la séparation des deux circuits vers le 10^e kilomètre, j'avais appris par des spectateurs que j'étais cinquième de la course. Comme j'avais fait preuve de prudence jusque-là, je me sentais bien et j'avais accéléré. C'est ainsi que je m'étais retrouvé deuxième à cinq kilomètres de l'arrivée. Et au final, il ne m'avait pas manqué grand-chose pour m'imposer. Et comme à aucun moment je n'avais souffert, je m'étais dit que j'avais vraiment trouvé le sport qu'il me fallait. » **P.C.**