

# SURPOIDS ET ALORS ?

En France, une personne sur trois est en surpoids. Chez les trailers, le ratio tombe à une personne sur dix. Quel que soit le nombre de kilos en trop, la pratique du trail n'est pas contre-indiquée... à condition toutefois de prendre certaines précautions.

PAR NATHALIE MATHIEU

ILLUSTRATION : MATHIEU FORICHON, DES BOSSES ET DES BULLES

**T**rail et surpoids ? La question rencontre peu d'écho dans le milieu du trail. Les tendances anorexiques sont davantage un sujet d'inquiétude que les kilos en trop. « L'indice de masse corporelle (IMC) a été étudié sur quelques trails courts et ultras, en 2009 et 2012 », indique pourtant Guillaume Millet, professeur de physiologie du sport à l'université de Saint-Etienne. « L'IMC moyen constaté était de 22-23, donc dans la norme (ndlr : le surpoids est défini à partir d'un IMC de 25). On considère que 10 % à 15 % de trailers sont en surpoids... mais ce n'est pas un problème pour courir si on respecte une certaine progressivité », rappelle Guillaume Millet, tout en sachant que le terme ne fait pas partie du vocabulaire des trailers. Et les « gros » n'échappent pas à la règle : on se met à la course, au trail, avant tout par jeu, par défi et tant pis si ça fait mal.

On se met au trail d'abord par défi. Fred, 80 kilos pour 1m69, après vingt ans sans sport a « réattaqué » doucement afin de « nettoyer la barrique », tout en courant, dans le mois de sa reprise, un semi-marathon et la Saint'Express. Une périostite de fatigue a néanmoins calmé les ardeurs de ce jeune vétéran et l'a fait revenir à un rythme d'entraînement et une alimentation plus adaptés : suppression des apéros, repas plus légers mais de bonne qualité. Nahuel, ancien footballeur, 98 kg pour 1 m 85 au moment de sa reprise en trail, s'inscrivait sur un 14 km et D+ 1 600 mètres après un petit mois de préparation. Sept mois plus tard, et « sans se freiner sur la nourriture », il a perdu 9 kilos et couru, fin mars, le Trail des Citadelles (73 km, D+ 3600 m). Tous le reconnaissent : l'objectif sportif est un sacré déclencheur ! D'autant plus s'il fait rêver. « Un copain entraîneur m'a mis au défi de courir l'UTMB. Depuis petit, je rêvais des cimes, mais j'étais trop lourd. Alors quand je me suis mis en tête de courir l'UTMB, c'est devenu la motivation principale pour perdre du poids », raconte Stéphane Chassignol, alias Bichshow\*, qui perd

jusqu'à 50 kg pour réaliser cet objectif. Un an et 30 kg en moins après, il court le Raidlight trail trophy, pour lequel il n'est pas du tout préparé, mais qui lui donne le virus. Il enchaîne les courses, et pas des petites - la Milmit's, le marathon du mont Blanc, la CCC et, enfin, en 2009, l'UTMB. « Chaque année, je me réinscris, le but étant d'arriver à le courir en entier. »

**Première règle : le cardiofréquencemètre.** Toutes les personnes en surpoids ne sont évidemment pas des Bichshow, qui a fait de ses cinq dernières années une recherche obsessionnelle du bon compromis pondéral. Surtout, on peut se poser la question des risques pris à vouloir aller trop vite : quid du risque de blessures, plus élevé, on le sait, en montagne pour les coureurs lourds, ainsi que le risque cardiaque. Jean-Claude Banfi, coach sportif de trailers de haut niveau, le rappelle en substance : « Il est impératif de connaître les fréquences cardiaques sur lesquelles on peut évoluer. C'est un repère objectif et un garde-fou : avec un cardiofréquencemètre, on sait où on va et où on ne doit pas aller ». En montagne, le travail doit, dans un premier temps, se limiter à la montée, insiste l'entraîneur des Saisies : « Vous redescendez en voiture ou vous prenez le télésiège. Et si vous n'avez pas le choix, abordez la descente sans courir, et avec des bâtons. Ceux-ci permettent de trouver de bons appuis au sol et favorisent l'équilibre, ce qui est rassurant quand on est en surpoids. » En complément de la course, alternez les sorties avec un sport porté (vélo, natation, aviron...) afin de délester les articulations. Une autre manière d'aborder le trail pour un débutant en surpoids est de commencer par... la marche nordique. Particulièrement appréciée des femmes, elle constituerait un bien meilleur prélude. « Le rythme est plus soutenu qu'en marche classique, on évolue à 6-7 km/h pendant 1 h 30, sur des terrains plus ou moins vallonnés », explique Renaud Jaillardon, coach athlétisme FFA. Résultat : la dépense énergétique est jusqu'à 40 % plus élevée qu'en marche classique ! Un début pour accompagner la perte de poids. Et si on tient absolument à courir, on alterne marche et « trot », en fractionnés de 30-30", sur chemins. Au fur et à mesure, on augmente et le temps de « course » et la durée de la séance. Dans tous les cas, il ne faut pas croire que la course à pied seule fait maigrir. Elle modifie la silhouette, c'est certain. Mais il en faudra davantage chez les personnes qui ont plus de dix kilos à perdre, notamment passer en revue toute l'alimentation. Si la motivation de courir est bien présente, s'il y a un objectif sportif derrière la pratique, ce n'en sera que plus facile. ■

AVEC CE GENRE DE TEXTILE LIGHT VOUS ALLEZ GAGNER 200 GRAMMES !

... AH OUI MAIS MOI JE CHERCHE À PERDRE 20 KILOS...



## Quelles chaussures ?

Amorti et stabilité sont les critères prioritaires en cas de surpoids. Il faut aussi choisir ses chaussures en fonction de sa foulée : universelle, pronatrice ou supinatrice. Une personne en surpoids aura une tendance plus marquée à la pronation de fatigue (affaissement plus grand de la voûte plantaire). Si le pied n'est pas suffisamment soutenu, il peut y avoir compensation sur d'autres articulations : genoux, chevilles... En cas de doute sur la morphologie plantaire, il est préférable de consulter un podologue, qui prescrira éventuellement des semelles.

\*Vu de l'arrière, <http://bichshowsport.blogspot.fr>