

Sports | Isère-Sud

TRAIL

## L'automne, saison idéale pour le trail ?

M.L.



*Même avec une météo maussade, les trails automnaux (ici le Saint-Max'Trail, à Saint-Maximin, près de Pontcharra) font le plein. Photo Ride, Race and Photography*

**L'arrivée de l'automne ne signe pas (encore) la fin de saison pour les adeptes du trail, tel que le prouve le calendrier d'épreuves, encore assez dense. Entre des températures souvent idéales, de magnifiques paysages et même la pluie qui peut rendre les sentiers presque plus ludiques, les bonnes raisons de courir en pleine nature à cette époque de l'année ne manquent pas.**

« On a créé le Saint-Max'Trail en 2018, toujours le dernier dimanche de septembre. À la base, on a choisi cette date par rapport à la disponibilité des bénévoles. On a beau avoir eu souvent de la pluie (quatre fois en sept éditions), ça ne nous empêche pas d'afficher complet. On a même battu des records de participation cette année, malgré une mauvaise météo », explique Sylvain Mugnier, l'organisateur de ce trail qui proposait en 2024 deux parcours (16 km/1 000 m D + et 10 km/500 m D +) une marche (8 km/300 m D +) et une course enfant, qui ont attiré 350 personnes.

Plus globalement, l'engouement du trail à cette période tient à plusieurs raisons, que décrypte Nicolas Martin, trailer semi-professionnel de Cornillon-en-Trièves et coach à distance de coureurs : « Il y a déjà un côté un peu magique au niveau des paysages, avec les couleurs des arbres qui changent. Les températures sont plus clémentes pour le corps qu'en été. Si on fait des sorties longues, on peut partir avec juste 1,5 litre, sans se poser la question, comme en été, de savoir si on va trouver de l'eau en route. Et on bénéficie aussi souvent de tout l'entraînement réalisé plus tôt dans la saison. J'ai réalisé 80 % de mes résultats les plus significatifs à cette

période, parce que je me sens toujours en forme à l'automne. Mais comme on est en fin de saison, je conseille de réduire la charge de travail – c'est-à-dire le volume d'entraînement multiplié par l'intensité – de 10 à 15 %. »

Les conditions de course, souvent un peu plus grasses, ne sont pas forcément un écueil : « Cela apporte de la technicité et du challenge. Avec les branches, les feuilles, de petits rondins de bois qui peuvent rouler sous les pieds, on ne se bat pas juste contre soi-même, mais aussi contre ce terrain évolutif », assure Sylvain Mugnier. Julien Nieloud, son homologue de la Chaparun, à Chapareillan, abonde : « Les conditions de courses sont certes un peu plus rudes, mais aussi plus ludiques. C'est plus fort dans l'accomplissement et au niveau émotionnel, on est content de s'être dépassé(e). » Et en tant qu'organisateur, ce dernier estime qu'il est « un peu plus facile d'aller faire les repérages en amont, grâce aux températures plus clémentes, mais aussi car la végétation pousse moins qu'au printemps. Il y a donc moins d'élagage à faire. »

**Dimanche 13 octobre** : Trail du Buis à la Buisse (21 km/1 000 m D + ; 10 km/400 m D +) Cross des Châtaignes à Bresson (15 km/460 m D + ; 9,5 km/300 m D +) ; Chaparun à Chapareillan (24 km/960 m D + ; 12 km/340 m D + ; 6 km ; 275 m D +) **Vendredi 18 octobre** : Trail des Lycans à Claix (en nocturne : 35 km/2 000 m D + ; 23 km/1 200 m D + ; 13 km/350 m D +) **Samedi 19 octobre** : 10 km de la Bastille à Grenoble (520 m D +), complet **Samedi 26 octobre** : La Blood Runners à Seyssinet-Pariset (12 km/340 m D +), en nocturne