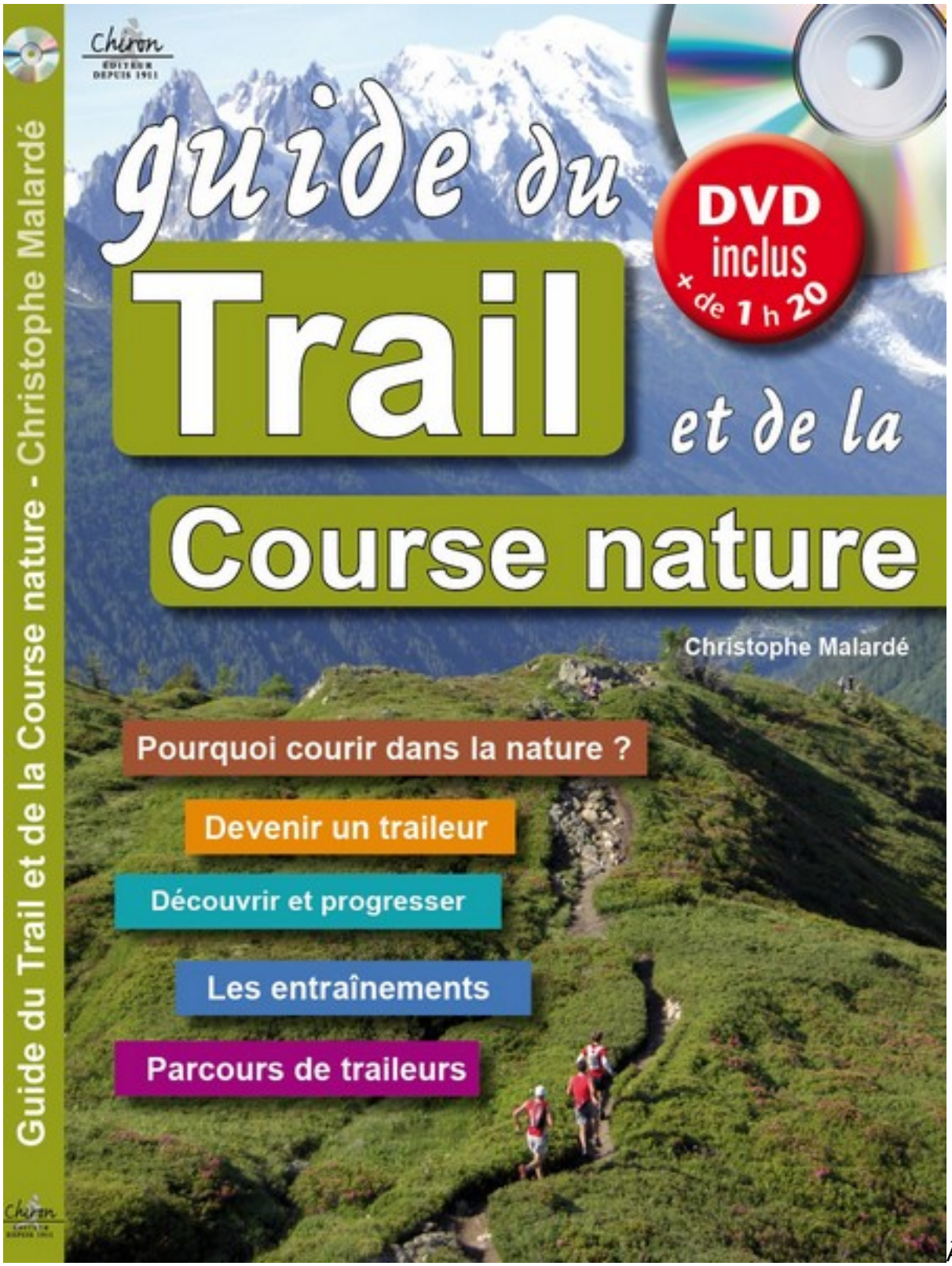
Guide du trail et de la course nature par Christophe MalardÃ©

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 17/9/2013 15:52:37

Traileur de haut niveau depuis plus de 10 ans, Christophe MalardÃ©, 38 ans, a fait partie pendant 5 ans du team Salomon. Vainqueur de la SaintÃ©lyon 2010, il a terminÃ© deux fois deuxiÃ¨me des Templiers et a gagnÃ© ou terminÃ© sur le podium de nombreux trails nationaux. Christophe a entamÃ© une mutation vers une carriÃ¨re d'entraÃ®neur. Elle a commencÃ© en 2009 par une collaboration avec SÃ©bastien Chaigneau. Elle a pris de l'ampleur en 2012 oÃ¹ il devenu le coach du team espoir Salomon. ParallÃ¨lement, Christophe MalardÃ© a Ã©galement intÃ©grÃ© plusieurs athlÃ¨tes au sein de son groupe d'entraÃ®nement Fartleck.com. Aujourd'hui c'est une activitÃ© qu'il mÃ¨ne pleinement et avec passion. Christophe MalardÃ© est l'auteur du Guide du trail et de la course nature.



Â

Christophe pourquoi un livre sur le trail?

Â

Il matÃ©rialise une continuitÃ© dans ma rÃ©flexion et la transmission de mon expÃ©rience. J'ai eu la chance de

collaborer en 2012 Ã l'Ã©mission Trail RÃ©fÃ©rence de Montagne TV. Un Ã©diteur a remarquÃ© mes interventions et m'a proposÃ© de coucher tout cela sur papier ! Ecrire un livre ? Je n'y avais pas songÃ© mais je n'ai pas rÃ©flÃ©chi longtemps. Je l'ai pris comme un nouveau challenge et je m'y suis attelÃ© avec force tout l'hiver 2013 et ce printemps. Mon souhait et ma ligne conductrice Ã©taient de livrer mon point de vue, partager mon expÃ©rience et donner des outils concrets pour s'initier ou progresser en trail. Le contenu de ce livre est le fruit de mon travail quotidien avec les athlÃ¨tes. Il se base aussi sur mon vÃ©cu de sportif et mes connaissances d'Ã©ducateur sportif.

Â

Tes arguments pour dÃ©couvrir le trail?

Â

Le trail ramÃ¨ne Ã de belles images de montagnes, d'Ã©preuves mythiques, de bonheur sous l'arche d'arrivÃ©e, mais il reprÃ©sente beaucoup plus. J'aime le trail pour ce qu'il me procure chaque jour chez moi, loin des montagnes, de la foule et d'un dossard. Le trail c'est un sport oÃ¹ l'on se reconnecte avec la nature au sens large. On y vit et compose avec elle. Le trail est l'opportunitÃ© de revenir Ã une pratique sportive naturelle, simple et Ã une vie saine. L'occasion aussi de retrouver ou dÃ©couvrir une harmonie avec son corps, avec les Ã©lÃ©ments. Autant de raisons de le pratiquer que j'ai voulues transmettre dans ce livre et qui vont bien au-delÃ du fait d'Ãªtre finisher Ã tout prixÂ !

Â

Quels conseils pour progresser ?

Â

Il convient d'avoir une vision globale de ce sport. Le trail prÃ©sente l'intÃ©rÃªt et la difficultÃ© d'exiger plein de leviers d'actions pour progresser. Il demande un physique solide (renforcement musculaire, absence de blessures), un gros moteur (travail physiologique), une bonne carburation (paramÃ¨tres alimentaires), un sacrÃ© mental, une bonne gestion de course et un matÃ©riel adÃ©quat. Tous ces paramÃ¨tres sont importants. Chacun peut isolÃ©ment vous faire Ã©chouer. Il convient de prendre la discipline trail comme un ensemble de compÃ©tences ou d'aptitudes nÃ©cessaires. Penser que pour se perfectionner en trail, il suffit de courir plus, c'est s'exposer Ã beaucoup de dÃ©convenues. Allez explorer vos faiblesses dans les autres domaines, travailler les... et vous progresserez alors en trail !

Â

RepÃ¨res Guide du trail et de la course nature

Â

Chiron Ã©diteur, paru Ã la mi-septembre 2013, 206 pages, nombreuses photos. Au sommaire, pourquoi courir dans la nature, devenir un traileur (challenges, difficultÃ©s, formats de course...), s'entraÃ®ner pour progresser (registre de courses, endurance, se prÃ©parer mentalement...), les entraÃ®nements (types d'efforts, progression des sÃ©ances...), questions Ã 9 traileurs, fiches techniques selon les plans d'entraÃ®nement, conseils avisÃ©s, sÃ©ances types... DVD intÃ©grÃ© avec interview de l'auteur, bases trail, Ã©chauffements, conseils entraÃ®nement et techniques. Prix conseillÃ© 27,90 Euro.

Â

Contact Christophe MalardÃ© : http://www.fartleck.com

Â

Photo Robert Goin

