

Qu'est-ce que le « *trail* » ?

Discipline récente en compétition, le **trail** se pratique depuis la nuit des temps. Indispensable donc de ne pas tourner le dos aux valeurs qui font la grandeur de la course en milieu naturel.

Liberté de courir propre

Evidence absolue : ce qui pousse de nombreux *runners* à pratiquer le *trail* est un sentiment d'absolue liberté. Evoluer, avec bonheur, sur tous types de chemins, au grand air, sur une plage, dans les champs ou à la montagne est simple et abordable. Oui, mais...

Lorsqu'il s'agit de *trail*, il est impératif – qu'on soit un champion de la discipline ou un débutant – de laisser le milieu naturel aussi propre qu'on l'a trouvé. Interdiction en conséquence de jeter papiers ou autres déchets. Tous les règlements le stipulent aujourd'hui. Ne pas s'y soumettre est souvent passible de pénalités et même de plus en plus souvent de disqualification.

Les organisateurs essaient de valoriser une philosophie « **zéro déchet** » en proposant au départ des courses des mini-poches pour stocker gels et autres emballages de barres usagés. Des balisages « **bio** » ou recyclables sont également de plus en plus souvent mis en place également...

Courir propre : le covoiturage est évidemment conseillé – voire organisé – sur les sites internet des épreuves. Les *trailers* sont également incités à se déplacer en utilisant les transports en commun afin de réduire la taxe carbone associée à leur pratique sportive. Logique que le sujet d'un respect sans cesse plus avéré de la planète soit au centre de beaucoup de conversations en marge des épreuves...

Egalité surveillée

Sujet qui a été longuement débattu lorsque des dernières années : la nécessité pour chacune et chacun de transporter le même équipement lors des courses. On a en effet reproché à certains coureurs de s'alléger – et d'ignorer le matériel stipulé par les règlements – pour gagner un peu de poids et donc un peu de temps. Notamment parmi l'élite !

Après moult discussions et tractations, un consensus a été trouvé. Dorénavant le matériel doit être le même pour tout le monde et les organisateurs placent des postes de contrôle sur les courses pour valider et vérifier que l'équité sportive est respectée.

Pas de place à l'improvisation aujourd'hui. Les pénalités encourues sont d'ailleurs affichées et calibrées en fonction du délit. Ça ne rigole pas mais, au moins, tout le monde est à la même enseigne et cela évite ainsi des jalousies stériles et inutiles.

Fraternité ou l'esprit trail

Où j'aborde pour finir la notion souvent résumée sous l'appellation « **d'esprit trail** ». Un esprit auxquels tous les pratiquants sont très attachés. Très difficile d'en donner une définition, mais on peut au moins se pencher sur les quelques valeurs que cette appellation véhicule, sachant que chacun y met un peu ce qu'il veut...

L'esprit trail est d'abord l'expression d'une vraie fraternité – qui veut que l'on s'entraide en cas de pépins ou de coups durs. Cette entraide, je l'ai personnellement constatée dans la masse comme dans l'élite. Comment se manifeste-t-elle ? En donnant par exemple du ravito en cas de grosse défaillance au coureur qui vous accompagne, en s'encourageant aussi parce qu'on est bien souvent tous embarqués dans la même galère, en portant évidemment secours en cas de pépins physiques à un autre coureur (ce point est d'ailleurs écrit dans tous les règlements).

L'esprit trail, c'est parfois, tout simplement, la petite tape dans le dos au coureur que l'on double ou les félicitations au coureur qui vous a battu. Personnellement, j'espère voir ces gestes perdurer dans le peloton et même se développer chez ceux qui rejoignent notre communauté.

Il est de toute façon difficile d'échapper au partage puisqu'un grand nombre d'épreuves fait justement de la convivialité une priorité. Avec, par exemple, des repas d'après courses originaux, des animations pour les familles, des courses enfants, des épreuves pensées pour les coureurs et dans l'intérêt des coureurs.

