

Home / Découverte / Le trail, l'avenir de la course à pied ?

# Le trail, l'avenir de la course à pied ?

Par *Doc du Sport* le 25 mai 2021

SHARE

TWEET

SHARE

SHARE

0 COMMENTS



Le trail, l'avenir de la course à pied

L'organisation des courses nature explose ces dernières années dans l'Hexagone. Renforcé par la crise sanitaire, le phénomène répond à une vraie demande sociétale. Une tendance qui devrait s'accroître encore à l'avenir.

Par Cyril Pocréaux, journaliste spécialisé dans le sport

## Ce sont deux images d'épinal que tout oppose.

Le confinement cloîtré sur le canapé, le couvre-feu qui prive de liberté. Et, en face, les grands espaces, la nature, la découverte et l'activité physique. Le trail, ces grandes courses nature en plein essor depuis une quinzaine d'années en France, offre un contrepoint saisissant à la crise sanitaire et à tout ce qu'elle véhicule comme contraintes. Dans un pays où la densité de courses sur route par habitant est l'une des plus importantes au monde, et où près de neuf millions de personnes disent pratiquer le running, la tendance ne cesse de se confirmer. Une sorte de révolution culturelle. « D'après nos bases de données sur les organisations de courses, on enregistre de plus en plus de trails en comparaison avec les épreuves sur route, pointe Adrien Tarenne, en charge du développement running à la Fédération Française d'Athlétisme. En 2019, on comptait quelque 4 700 courses sur route pour 4 500 trails sur l'année dans l'Hexagone. En 2020, les trails sont devenus plus nombreux, même si la crise a évidemment impacté les organisations : le confinement a surtout touché les périodes de pratique de la course sur route, et les autorisations étaient plus difficiles à obtenir en ville. »



Rechercher

**Abonne-toi !**

MAGAZINE EN LIGNE



**NOUVEAU**  
Découvrez notre dernier  
numéro Running &  
Fitness Santé.  
Je découvre le  
magazine

RECETTES SANTÉ

Par Baptiste Noblet  
**Boisson isotonique: recette à base de thé vert et de miel**



Recette des scones aux  
cranberries



Recette de la tarte au chocolat et  
aux framboises veggie



La recette des pâtes de fruits



Recette de la glace chocolat  
menthe healthy



Le crumble aux poires

FACEBOOK

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok



espacement des coureurs plus important, plus naturel et plus simple à mettre en place si besoin. Et vu qu'il y a moins de problèmes de cohabitation avec les voitures sur un trail que sur route, les autorisations préfectorales sont moins compliquées à obtenir qu'en zone urbaine. Mais si la pandémie a été un accélérateur du phénomène, elle traduit une réorientation à laquelle on avait déjà assisté après les attentats qui ont frappé le territoire. Les contraintes administratives ou de sécurité sont de plus en plus fortes pour les organisateurs. Ça les fait réfléchir. On voit régulièrement depuis deux ou trois ans des organisations qui passent d'un semi ou d'un 10 km à une course nature. »

## La logistique n'est pas le seul argument du trail pour séduire

Loin s'en faut. Besoin d'évasion, distance avec la sanction du chrono : les atouts de la discipline sont nombreux. Erik Clavery, 40 ans, champion du monde de la discipline en 2011 et toujours actif sur les sentiers : « Je ne suis pas surpris par ce succès, non, car les gens ressentent de plus en plus l'attrait de la nature. » Et la spécialité semble taillée sur mesure pour répondre à ce besoin. « Le trail, c'est une découverte de paysages dont on n'a pas l'habitude quand on court sur route. Mais c'est aussi une découverte de soi-même. On ressent plus l'effort que le chrono, la course est rythmée par l'environnement. C'est une quête de sensations, un retour sur soi et une découverte. Un état d'esprit. » Adrien Tarenne abonde. « On constate une vraie demande des gens pour les espaces naturels. Et, chez les pratiquants, la volonté de se détacher de la notion de compétition. Toutes ces valeurs symboliques, ils les retrouvent avec le trail. »

D'autant que ces concepts s'incarnent concrètement dans les leaders de la discipline, qui font de leurs exploits un succès récurrent dans les médias ou sur les réseaux sociaux.

« Aujourd'hui, les plus grands ambassadeurs du running viennent du trail, assure Adrien. Ce sont des Kilian Jornet (ndlr : l'Espagnol est considéré comme l'une des plus grandes stars de l'histoire de la discipline) ou des François D'Haene (ndlr : le Français multiple vainqueur de l'ultra-trail du Mont-Blanc) que suivent les gens sur les réseaux, y compris les coureurs sur route d'ailleurs. Ce sont eux qui les inspirent. Les meilleurs traileurs sont plus connus que les finalistes olympiques du marathon... » Erik Clavery ne le démentira pas. « Cet impact, je l'ai constaté l'année dernière, lors de mon record de traversée des Pyrénées par le GR 10. Je partageais des vidéos, des photos, j'étais géolocalisé, et je me suis rendu compte que beaucoup de gens me suivaient. Certains m'ont dit que ça les inspirait et les incitait à aller courir en montagne, alors qu'ils n'en avaient pas l'habitude. »

## Cet appel d'air pousse la FFA à inventer le trail de demain.

« Vu cet engouement, qu'est-ce qu'on imagine pour la suite ?, s'interroge Adrien Tarenne. On se rend compte par exemple que le trail permet des formats de course nouveaux et différents : des départs en contre-la-montre pour éviter les courses en peloton, ou un segment GPS que les participants peuvent effectuer quand ils veulent, sur une durée de quelques jours, en enregistrant leur trace via les applications. On peut facilement imaginer un cahier des charges pour ce type d'organisation en pleine nature. C'est beaucoup plus compliqué sur route ou en ville. »

En poussant la réflexion plus loin – et certains offices de tourisme locaux ou régionaux en ont déjà saisi l'intérêt – le trail et ses parcours labellisés par la FFA peuvent représenter un atout pour l'économie locale. Erik Clavery en mesure le poids. « Avec les restrictions sanitaires qui compliquent les voyages, les gens se rabattent sur notre territoire et se tournent davantage vers la montagne et le trail. Il y a là un vrai enjeu touristique et économique pour les régions qui peuvent proposer cette offre. En Pays de la Loire, où je vis, nous avons déjà trois parcours labellisés Uni'vert Trail, et d'autres demandes nous arrivent encore. Pour les gens de l'extérieur, avoir un parcours balisé et reconnu, c'est un plus. »

## Et il ne s'agit pas forcément, ici, de s'avalier 80 kilomètres d'un trait en courant

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok



Doc Du Sport  
9 043 mentions J'aime



faut pas se mettre de carcan. Que ce soit dans le Nord ou les Alpes, on peut découvrir plein de territoires en famille par ce biais. »

Les touristes ne sont pas les seuls concernés par le développement de ces sentiers balisés. « On veut ouvrir l'horizon de l'athlétisme, conclut Adrien Tarenne. C'est un aspect très important pour les gens qui veulent courir sans avoir de stade à disposition. »

La démocratisation par la nature, en somme.

CATÉGORIES [RUNNING](#) [SPORT SANTÉ](#) [TRAIL RUNNING](#)

[← Article précédent](#)  
**Agir pour le cœur**

VOUS AIMEREZ AUSSI...

[Masques et activités sportives](#)

[Sortir dans la nature, c'est vital!](#)

[Pour pédaler avec plaisir, quel équipement adapté choisir?](#)

## ARTICLES RÉCENTS

[Masques et activités sportives](#)

[Le trail, l'avenir de la course à pied ?](#)

[Sortir dans la nature, c'est vital!](#)

[Pour pédaler avec plaisir, quel équipement adapté choisir?](#)

[Running: et si vous vous entraînez par cycles?](#)

[Comment prévenir des noyades et développer l'aisance aquatique](#)

[Martin Fourcade: « Tout ce que je sais faire, c'est grâce au sport. »](#)

[Stop aux douleurs cervicales en vélo](#)

[Sport et asthme chez les jeunes: un duo gagnant!](#)

[L'entraînement croisé et ses bienfaits](#)

[Le renforcement musculaire « Cloclo »](#)

[Comment reprendre l'activité physique après une maladie?](#)

[Marie-Amélie Le Fur: « le seul échec est de ne pas essayer. »](#)

[Confinement: rien ne sert de courir sans s'adapter](#)

[La pratique du vélo en cours de grossesse](#)

[Doc du Sport | 19 juin 2020](#)

[Entraînement fractionné: comment bien le réaliser ?](#)

[Dr Stéphane Cascua | 18 décembre 2018](#)

[Tendinite et protocole de Stanish: des douleurs pour soigner vos tendons !](#)

[Dr Stéphane Cascua | 5 novembre 2019](#)

[Entraînement – la séance au seuil: tout ce que vous devez connaître](#)

[Dr Marc Rozenblat | 9 janvier 2019](#)

[Utilisation du plasma riche en plaquettes \(PRP\) en Traumatologie du Sport](#)

[Anne Odru | 14 janvier 2019](#)

[Le sommeil indispensable à la performance](#)

[Dr Stéphane Cascua | 14 novembre 2019](#)

[La brasse: une nage excellente pour votre condition physique](#)

[Dr Stéphane Cascua | 23 janvier 2019](#)

[Du gras pour maigrir et pour courir: le processus épigénétique](#)

[Dr Stéphane Cascua | 7 janvier 2019](#)

[Doc du Sport | 19 juin 2020](#)

[Entraînement fractionné: comment bien le réaliser ?](#)

[Dr Stéphane Cascua | 18 décembre 2018](#)

[Tendinite et protocole de Stanish: des douleurs pour soigner vos tendons !](#)

[Dr Marc Rozenblat | 9 janvier 2019](#)

[Utilisation du plasma riche en plaquettes \(PRP\) en Traumatologie du Sport](#)

[Dr Stéphane Cascua | 5 novembre 2019](#)

[Entraînement – la séance au seuil: tout ce que vous devez connaître](#)

[Doc du Sport | 6 décembre 2019](#)

[Stretching: pourquoi et comment bien s'étirer?](#)

[Dr Stéphane Cascua | 7 janvier 2019](#)

[Blessure: arrêtez de vous arrêter!](#)

[Anne Odru | 14 janvier 2019](#)

[Le sommeil indispensable à la performance](#)

[Dr Stéphane Cascua | 14 novembre 2019](#)

[La brasse: une nage excellente](#)

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok

