

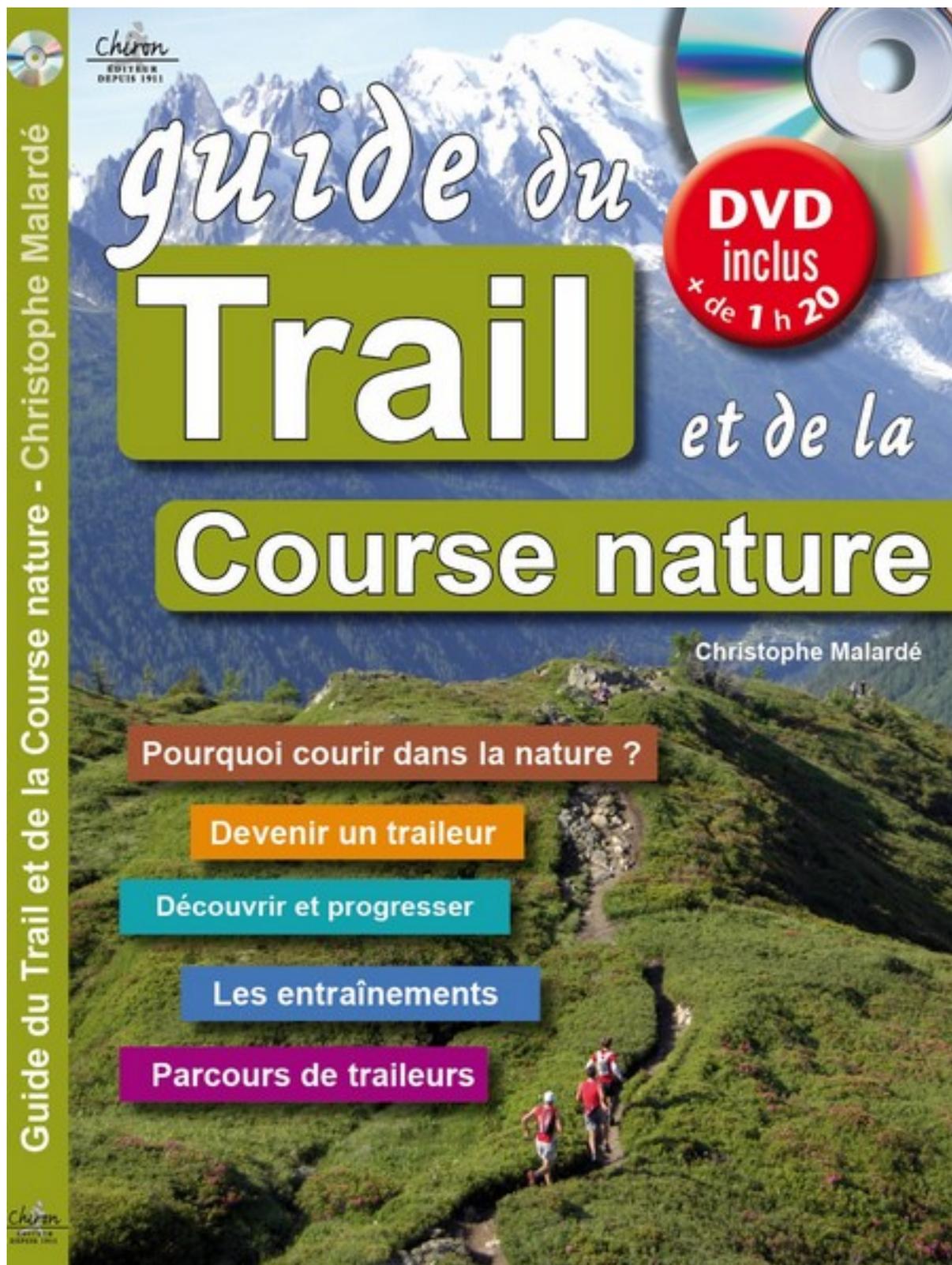
### **Guide du trail et de la course nature par Christophe Malardé**

#### **Après course**

Posté par : DUBOST

Publié le : 17/9/2013 17:52:37

Traileur de haut niveau depuis plus de 10 ans, Christophe Malardé, 38 ans, a fait partie pendant 5 ans du team Salomon. Vainqueur de la Saint-Lyon 2010, il a terminé deux fois deuxième des Templiers et a gagné ou terminé sur le podium de nombreux trails nationaux. Christophe a entamé une mutation vers une carrière d'entraîneur. Elle a commencé en 2009 par une collaboration avec Sébastien Chaigneau. Elle a pris de l'ampleur en 2012 où il est devenu le coach du team espoir Salomon. Parallèlement, Christophe Malardé a également entraîné plusieurs athlètes au sein de son groupe d'entraînement Fartleck.com. Aujourd'hui c'est une activité qu'il mène pleinement et avec passion. Christophe Malardé est l'auteur du Guide du trail et de la course nature.



Â

Christophe pourquoi un livre sur le trail?

Â

Il matérialise une continuité dans ma réflexion et la transmission de mon expérience. J'ai eu la chance de

collaborer en 2012 à l'Émission Trail Référence de Montagne TV. Un Éditeur a remarqué mes interventions et m'a proposé de coucher tout cela sur papier ! Écrire un livre ? Je n'y avais pas songé mais je n'ai pas réfléchi longtemps. Je l'ai pris comme un nouveau challenge et je m'y suis attelé avec force tout l'hiver 2013 et ce printemps. Mon souhait et ma ligne conductrice étaient de livrer mon point de vue, partager mon expérience 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 athlètes. Il se base aussi sur mon vécu de sportif et mes connaissances d'Éducateur sportif.

À

Tes arguments pour découvrir le trail?

À

Le trail ramène de belles images de montagnes, d'épreuves mythiques, de bonheur sous l'arche d'arrivée, mais il représente 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 où l'on se reconnecte avec la nature au sens large. On y vit et compose avec elle. Le trail est l'opportunité de revenir à une pratique sportive naturelle, simple et à une vie saine. L'occasion aussi de retrouver ou découvrir une harmonie avec son corps, avec les éléments. Autant de raisons de le pratiquer que j'ai voulu transmettre dans ce livre et qui vont bien au-delà du fait d'être finisher à tout prix !

À

Quels conseils pour progresser ?

À

Il convient d'avoir une vision globale de ce sport. Le trail présente l'intérêt et la difficulté 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 (paramètres alimentaires), un sacré mental, une bonne gestion de course et un matériel adéquat. Tous ces paramètres sont importants. Chacun peut isolément vous faire échouer. Il convient de prendre la discipline trail comme un ensemble de compétences ou d'aptitudes nécessaires. Penser que pour se perfectionner en trail, il suffit de courir plus, c'est s'exposer à beaucoup de déconvenues. Allez explorer vos faiblesses dans les autres domaines, travailler les... et vous progresserez alors en trail !

À

Repères Guide du trail et de la course nature

À

Chiron Éditeur, paru le 10 septembre 2013, 206 pages, nombreuses photos. Au sommaire, pourquoi courir dans la nature, devenir un traileur (challenges, difficultés, formats de course...), s'entraîner pour progresser (registre de courses, endurance, se préparer mentalement...), les entraînements (types d'efforts, progression des séances...), questions à 9 traileurs, fiches techniques selon les plans d'entraînement, conseils avisés, séances types... DVD intégré avec interview de l'auteur, bases trail, échauffements, conseils entraînement et techniques. Prix conseillé 27,90 Euro.

Â

Contact Christophe Malardé : <http://www.fartleck.com>

Â

Photo Robert Goin

