

Rencontre

Eric Lacroix Monsieur le prof de trail !



IL EST ENTRÉ DANS LE TRAIL COMME CERTAINS ENTRENT EN RELIGION. AVEC PASSION ET ENTHOUSIASME, IL DÉCRYPTE LA MOINDRE ANALYSE SCIENTIFIQUE ET TRAQUE SUR LE TERRAIN LES PLUS PETITES DONNÉES EXPÉRIMENTALES DANS UN SEUL BUT : CONSEILLER, ENTRAÎNER, FAIRE PROGRESSER, ET SURTOUT PROTÉGER LE CAPITAL SANTÉ DES COUREURS. ET SON AURA DEVIENT SI GRANDE QUE DEPUIS SON ÎLE DE LA RÉUNION, IL A ÉTÉ CHOISI COMME ENTRAÎNEUR PAR LES PLUS GRANDS : THOMAS LORBLANCHET, MANU GAULT, RAYMOND FONTAINE, MANU MEYSSAT... ET BIEN D'AUTRES.

Propos recueillis par Serge Moro. Photos Serge Moro

BIO EXPRESS

Eric Lacroix est professeur agrégé d'Éducation Physique et Sportive, Directeur du Sport Universitaire de La Réunion, Diplômé en Master de Lettres et Sciences et chercheur en biomécanique, Entraîneur fédéral et Hors Stade 3ème degré, préparateur physique, formateur aux concours de la fonction publique et formateur fédéral. Marathonien à 2h18mn, crossman, membre de l'Équipe de France de Course de Montagne (1991 à 1995). Il court encore aujourd'hui à bon niveau en vétéran. Habitant l'île de la Réunion depuis 2004, il est devenu un spécialiste reconnu du Grand Raid, consultant pour Canal+. Auteur d'un ouvrage de référence, le « Guide de l'entraînement à l'Ultra Trail », il est aussi impliqué dans l'organisation de courses à l'île Maurice, à Rodrigues et à la Réunion. En 2012, Eric sera l'entraîneur référent du Team ASICS, avec la charge de la programmation des courses et de l'entraînement du groupe, et sera l'entraîneur personnel de 7 athlètes ASICS : Xavier Thevenard, Franck Bussièrès, Vincent Faillard, Raymond Fontaine, Manu Gault, Manu Meyssat et Patrick Bohard.

« **M**on métier, aujourd'hui, c'est d'enseigner l'éducation physique mais aussi le trail, qui est devenu sur l'île de la Réunion une matière du cursus scolaire, et de faire de la recherche, ce qui me prend beaucoup de temps. En parallèle, j'entraîne de nombreux athlètes, un rôle très « chronophage » si on veut le faire bien. Comme je cours moi-même et que j'ai une famille, je n'ai pas le temps de rêver dans ma journée... À la longue, avec l'expérience, j'ai appris que pour progresser en trail, il faut d'abord acquérir, conserver et développer une base générale de condition physique, une approche identique du 1 500m au Grand Raid... Il faut à la fois une solide condition physique et une aptitude motrice spécifique ! Le bon trailer sera celui qui saura trouver son propre équilibre entre une excellente motricité, avec un travail musculaire adapté, et une bonne condition physique, avec un travail physiologique au long cours. Il faut toujours considérer que dans le trail, le travail musculaire est essentiel... Un trailer doit sacrifier un vrai temps de préparation à la solidité musculaire, en particulier en développant sa capacité de motricité en montées et descentes alternées, ce qui nécessite à la fois un bagage technique et une charpente corporelle protectrice.

Aujourd'hui, l'orienté les débutants vers des distances plus courtes pour qu'ils apprennent d'abord à devenir des coureurs, avant que d'être des trailers au long cours

Il faut savoir affronter 30 à 40km, en réussissant à y alterner d'une façon dynamique marche et course, courir et terminer « correctement » avant de vouloir couvrir 160km. Je crois de plus en plus aux vertus du travail de qualité. À côté de mon expérience personnelle, je m'appuie sur des travaux américains et sud-africains. Le travail qualitatif de fractionné est le gage d'une vraie progression, sous réserve de rester en deçà d'un phénomène que l'on nomme l'oxydation. En clair, il faut savoir s'éprouver sans s'épuiser ! En allant trop vite, on se blesse, car on se grille littéralement en oxydant son corps. Le travail intermittent de 30/30 par exemple, si célèbre par sa simplicité, effectué à trop haute intensité, fragilise durablement le corps en l'oxydant. Il y a bien souvent une confusion entre le travail de fractionné et celui d'interval training. Certes, il faut de la qualité, mais jusqu'à un certain seuil, que les champions comme les débutants ont du mal à apprécier... L'entraîneur est aussi là pour cela.

Chaque athlète est différent. Je m'adapte à la personnalité et aux envies de chacun



Que ce soit Manu Gault, Thomas Lorblanchet, ou Thierry Chambry quand il a gagné le Grand Raid, les approches sont radicalement différentes, parce que tous les trois sont des athlètes aux qualités et aux personnalités très diverses. Mais il y a un fond qualitatif semblable, avec une recherche permanente de la juste intensité qui permet de travailler sans aller aux limites. Le danger dans le trail, et surtout dans l'ultra, c'est que les athlètes courent trop. Le surdosage en kilomètres et en compétitions est une évidence ! Ils sont trop gourmands en effort, surtout en compétitions, et la plupart du temps, ils ne programment plus rien. Alors, avec mes athlètes, je dialogue beaucoup, malgré la distance qui nous éloigne. Avec les technologies d'aujourd'hui, je peux communiquer énormément avec Thomas, comme s'il était à la maison. Je le vois sur les courses, j'ai des retours fréquents, et je suis à même d'être là tout en étant loin... Si aujourd'hui je conseille Thomas, c'est qu'il a suivi ce que je faisais, en particulier mes travaux sur le



Grand Raid, et aussi lu mon ouvrage, ce qui l'a incité à me contacter. Il faut dire que l'an dernier, Thomas a été dans une phase très critique, et je l'ai pris en main seulement quelques mois avant la Grande Course des Templiers. Vu le contexte de départ, son résultat a été exceptionnel !

Avec ASICS, tout est parti d'un contact avec Cathy et Laurent Ardito lors du Grand Raid

Avec l'expérience, j'ai appris que pour progresser en trail, il faut d'abord acquérir, conserver et développer une base générale de condition physique, une approche identique du 1500m au Grand Raid...

Petit à petit, entre nous s'est établie une relation de confiance, en particulier construite sur ma compétence en matière de trail, scientifique bien sûr, mais surtout empirique, car le plus souvent les athlètes de trail n'ont pas une approche très « rigoureuse ». De fait, je remplace Pascal Balducci, qui a quitté le Team (mais qui poursuit tout de même sa collaboration avec Erik Clavery). Je continue ainsi à faire de la recherche, tout en validant sur le terrain avec des coureurs d'exceptions, mes théories scientifiques. Au-delà des champions

entraînés et conseillés, mon souci est également de modéliser des méthodes pour les trailers d'un niveau moindre. Et je crois qu'il faut réagir face à l'évolution du trail. Le trail aujourd'hui se perd un peu dans son vocabulaire. Entre le TTN, le Sky Running, les trails courts et long, l'ultra, on s'y perd complètement... Qui peut comprendre en voyant un champion de Sky Running, deux champions du TTN court et long... On ne sait plus qui est qui et qui fait quoi ! Il faudrait vraiment recentrer le terme de trail, et c'est sûrement le rôle de la FFA, délégataire formel et officiel. Pour le moment, elle ne joue pas ce rôle et semble absente du vrai débat. Malgré l'engouement actuel pour cette forme de course à pied en milieu naturel, l'absence d'un cadre clair risque d'égarer les pratiquants, et de favoriser tous les excès au détriment d'une pratique saine et profitable.

Le sport doit préserver la santé des pratiquants, et le trail ne doit pas échapper à cette règle de base

« On n'a pas de recul sur la dangerosité du trail, et de l'ultra trail en particulier. A ce jour, seul Guillaume Millet a travaillé scientifiquement sur les désordres physiologiques engendrés par l'ultra, et il a été lui-même concerné, puisqu'il a été longtemps blessé après son Thor des Géants de 2010, tout comme son frère Grégoire en 2011. D'une manière plus générale, le plan de carrière des grands trailers est pour moi est une énigme. Les gars sont souvent blessés, ont des problèmes de santé récurrents, ont du mal à enchaîner. Il y a des exceptions génétiques bien sûr, mais on voit de plus en plus souvent des coureurs que l'on croyait inoxydables en difficulté, comme Vincent Delebarre ou Christophe Jacquerot, qui ont vécu des soucis de santé réels en cours d'épreuves, et des blessures régulières. La surenchère du long n'est pas pour moi une bonne chose, à contrario d'une problématique de bonne santé. Pour moi, je préfère gérer une pratique sportive de santé sur une durée de 10, 20, ou 30 ans... c'est le gage d'une bonne santé psychologique qui doit être aussi ! »