

Ut4M 2021

TRAIL : ÉTAT DES LIEUX DE LA PRATIQUE



Dans le cadre de son partenariat avec le Laboratoire HP2 de l'Université Grenoble Alpes (INSERM) et l'Unité Sports Pathologies du CHU Grenoble Alpes, l'Ut4M – Ultratour des 4 Massifs - a créé depuis plusieurs années, le Laboratoire Grandeur Nature, une plateforme de recherche et d'innovation autour du trail et des différentes thématiques associées.

Dans ce cadre, 550 traileurs ont répondu à un questionnaire permettant de caractériser la pratique du trail, les habitudes nutritionnelles et la santé des coureurs de tous niveaux sur des distances de 20 à 169 km. À travers le document synthétique en pièce-jointe, le docteur en physiologie et ancien sportif de haut niveau, Samuel Vergès, met en exergue les pratiques positives associées à la performance et la santé des traileurs.

« Mieux informer la communauté afin d'améliorer le bien-être des traileurs et leurs performances, prévenir les blessures et certains problèmes de santé ou tout simplement diminuer le pourcentage d'abandons, ce sont les objectifs de cette étude réalisée par questionnaire et s'intégrant dans des recherches de terrain plus larges que nous conduisons avec l'Ut4M. » Samuel Vergès.

LES CHIFFRES À RETENIR

LA PRATIQUE SPORTIVE

- Les quantités d'entraînements sont d'autant plus élevées que les coureurs sont de bon niveau et courent des distances longues
- 99% des traileurs pratiquent un autre sport que le trail, en particulier le vélo et le renforcement musculaire
- 51% des traileurs suivent un programme d'entraînement planifié (60% parmi eux suivent un entraînement programmé par eux-mêmes, 28% établi par un entraîneur/coach, ce dernier % atteignant 41% pour les meilleurs traileurs)
- L'indice de masse corporelle diminuait avec le niveau de pratique (cote ITRA)

LES MOTIVATIONS DES TRAILEURS

- Être « Finisher »
- Se faire plaisir
- Décrocher une bonne position dans le classement

ALIMENTATION ET HYDRATATION

- 48% des traileurs déclarent se restreindre sur leurs choix alimentaires dans l'optique de leur pratique du trail
- Seulement 7% déclarent suivre un régime alimentaire particulier, essentiellement des régimes flexitarien ou végétarien
- 87% des traileurs indiquent boire à l'entraînement
- 71% des traileurs déclarent manger à l'entraînement

LES PROBLÈMES DE SANTÉ LIÉS AU TRAIL

- 34% des 550 traileurs déclarent avoir été blessés ou malades dans l'année écoulée en lien avec la pratique du trail
- Le pourcentage de traileurs déclarant une blessure ou maladie dans l'année écoulée en lien avec la pratique du trail augmente avec le niveau de pratique (cote ITRA)
- La fréquence des blessures n'apparaît pas différente en fonction du nombre d'heures et du kilométrage d'entraînement, toutefois, elle est plus élevée chez les traileurs réalisant moins de 1000m de dénivelé par semaine
- 7% des 550 traileurs déclarent consulter un médecin au moins 2 fois par an en lien avec leur pratique du trail principalement du fait d'une blessure

« Comme dans chaque sport, lorsque l'on se dirige vers des efforts intenses, le corps est plus sollicité et logiquement, le risque de se blesser augmente. La proportion des coureurs qui se blessent est donc plus élevée chez les coureurs d'épreuves de plus de 100km.

En revanche, on observe que le nombre d'heures et de kilomètres parcourus durant l'entraînement n'est pas systématiquement lié aux blessures. Il apparaît également que la pratique sur des terrains aux dénivelés importants n'augmente pas forcément le risque de blessures, ce qui est plutôt rassurant pour les traileurs constamment en train de gravir des cols de montagne.

Il existe aussi un lien entre les blessures et certains comportements nutritionnels inadaptés, apports énergétiques insuffisants et entraînements trop intenses. Suite à ces analyses, nos recommandations sont de se préparer convenablement en fonction de l'épreuve que l'on souhaite réaliser : adapter son alimentation, sa récupération et bien-sûr, son programme d'entraînements »

Samuel Vergès, Chercheur en physiologie

LES TRAILEURS ET LA COVID-19

284 traileurs inscrits à l'Ut4M en 2020 ont répondu à un second questionnaire envoyé en fin d'été au sujet de la Covid-19.

- 3% déclaraient avoir été testés positifs à la Covid
- 9% déclaraient avoir été infectés (sans preuve)
- Seulement 0,4% des traileurs ont été hospitalisés du fait de la Covid
- 12% des traileurs se sont blessés dans la période post-confinement (mai-juin 2020)

UT4M 2021 : UNE ÉTUDE UNIQUE AU MONDE

Toujours plus engagé dans l'étude de la pratique du trail, le Laboratoire Ut4M reprend du service du 15 au 18 juillet 2021.

Cette année, cette étude sur l'état des lieux de la pratique réalisée sur la base d'un questionnaire sera reconduite et mise en perspective avec les performances des participants durant l'Ut4M.

De plus, à l'aide d'un panel de 40 coureurs volontaires sur des distances de 160 km et 40 km, Samuel Vergès, docteur et chercheur au sein de la Chaire "Montagne, Altitude, Santé", s'appuie sur des partenariats industriels nationaux et internationaux dans le monde du sport pour développer de nouveaux axes de recherche originaux et innovants qui porteront sur deux grands thèmes :

- l'impact de la pratique sur la santé articulaire du genou étudiée objectivement par IRM (Imagerie par Résonance Magnétique),
- la régulation de la glycémie durant l'effort.

Plus d'informations sur : <https://ut4m.fr/fr/laboratoire-ut4m/etude-2021>

LE LABORATOIRE Ut4M

<https://www.youtube.com/watch?v=Nak35pSXd8g>

