

## Le Trail sur les rails

La 14e édition du Trail du Petit Ballon, qui aura lieu dimanche 19 mars au départ de la salle polyvalente de Rouffach, est bien engagée : les inscriptions vont bon train, la préparation des athlètes aussi. Et les organisateurs annoncent un nouveau tracé cette année pour le 52 km.



*Dimanche 19 mars, trois courses seront au programme : le trail de 52km, le circuit des Grands Crus de 27 km et le mini-trail de l'âne de 9 km. Archives L'Alsace/T.G*

**Nouveau parcours.**- L'équipe organisatrice de la 14e édition du Trail du Petit Ballon, dirigée par Eric Millet, reconduit les trois formules qui ont fait le succès de l'épreuve jusqu'à présent : le trail de 52 km, le circuit des grands crus de 27 km et le mini-trail de l'âne sur 9 km. Si ces deux derniers parcours restent les mêmes, celui du « 52 » va subir d'importants changements.

« **Nous allons modifier fortement le tracé sur la partie haute, entre Osenbach et le sommet**, explique Eric Millet, de façon à le rendre plus attractif. Cette année, pour la première fois, nous irons jusqu'à Wasserbourg. Ce n'est pas la distance qui sera modifiée,

mais le dénivelé. Avec 700 mètres sur sept kilomètres, cette partie-là de la course sera plus raide, mais aussi plus sauvage et plus pittoresque. » En contrepartie, la descente vers Rouffach se fera plus régulière.

## **1500 inscrits pour l'instant, sur un total de 3 600 dossards**

**Neige.**- En mars, la montagne réserve encore des surprises... Mais les organisateurs ont prévu un plan B en cas de fort enneigement : « **Il y aura au maximum dix kilomètres de parcours avec de la neige**, prévient Eric Millet. **Certaines années, nous sommes d'ailleurs obligés de damer les sentiers. S'il neige juste avant la course, c'est chaud !** »

**Inscriptions.**- 1500 personnes se sont déjà inscrites sur les trois courses, un chiffre normal pour une fin janvier. Mais les dossards sont partis plus vite pour le 52 km, il n'en reste que 300 sur les 1100 proposés.

« **Normal**, selon l'organisateur, **cette course se prépare longtemps à l'avance** ». Au total, les organisateurs prendront 3600 inscriptions, pas plus (ce nombre a été atteint l'an dernier). Un euro par dossard sera reversé à la Ligue contre le cancer. La course est internationale, attirant des Allemands, des Suisses et des Belges. Eric Millet craint cependant une petite désaffection des Belges cette année puisqu'une autre course, « **une opération commerciale** », verra le jour au mois d'avril sous le nom de « Trail du Grand Ballon » (52,7 km). Une compétition importée tout droit du plat pays...

## **52 km : cinq sorties d'entraînement à prévoir**

**Préparation.**- Le Trail 52 km exige une préparation de deux mois minimum, pour un athlète déjà bien entraîné. « **C'est la dernière limite pour s'y mettre ! lance Eric Millet. Aux quatre sorties habituelles par semaine, il faut ajouter un entraînement d'au minimum deux heures/deux heures trente.**

**Mais en trail, la notion de dénivelé est plus importante que la durée ou la distance parcourue. Cette sortie supplémentaire se fera donc sur 500, voire 1000 mètres de dénivelé, ce qui sera déjà très bien.**

**Bien sûr, comme en marathon, on ne fera jamais à l'entraînement un parcours aussi long que celui de la course le jour J. On peut très bien faire le Petit Ballon en n'ayant jamais couru 52 kilomètres dans sa vie, juste 30** ».

## **Courir en groupe**

« **L'idéal, ensuite, est de courir en groupe, pour la motivation. Les "reconnaisances" sont une bonne formule pour ça [lire encadré]. Et la motivation, par ces temps froids, peut faiblir**, reconnaît Eric Millet.

**Le tout est de garder une bonne hygiène de vie, d'absorber des calories, mais pas trop et surtout, ne pas oublier de s'hydrater. En hiver, on transpire autant qu'en été, mais on oublie de boire...** »

## Les services d'une société de surveillance

**Sécurité.**- Pour la première fois, et pour suivre les recommandations officielles, le CCA Rouffach va devoir s'assurer les services d'une société de surveillance. Fouille des sacs et filtrage seront de rigueur aux entrées, pour un surcoût estimé à 1500 euros par les organisateurs. Qui n'ont pas pu le répercuter sur le prix du dossard.

« **L'avantage**, estime Eric Millet, **est que nous pourrons plus facilement demander le blocage des rues empruntées par le trail** ».

**Certificat médical.**- Cette année, le certificat médical peut être numérisé puis enregistré au moment de l'inscription sur le site [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) ce qui évite les oublis le jour J, et simplifie considérablement la tâche des bénévoles.

**Écologie.**- pour la première fois, le club proposera des gobelets réutilisables sur les trois points de ravitaillement.

**SURFER** <http://trail.rouffach-athletisme.org/>

## Trois reconnaissances

Trois sorties de reconnaissance sont programmées. La première, le 19 février à 9 h 30, au départ de la salle polyvalente de Rouffach, mènera les participants sur le Circuit des grands crus, qui est aussi la partie basse du trail.

La seconde aura lieu sur la partie haute du trail, le 26 février, à 9 h 30 (départ du camping d'Osenbach).

Une nouvelle sortie sera destinée plus particulièrement aux participants du mini-trail de l'âne, dimanche 5 mars à 10 h, au départ de la salle polyvalente.

## La phrase

"Le Trail du Petit Ballon exige une préparation physique de deux mois minimum, avec cinq sorties par semaine. C'est la dernière limite pour s'y mettre !"

Éric Millet, créateur et organisateur du Trail du Petit Ballon