

10 raisons incontournables de se lancer dans la course en montagne

Dans le monde de la course à pied, la course en montagne se distingue à part entière et offre une expérience incomparable. Dans cet article, nous explorerons 10 raisons incontournables pour lesquelles vous devriez songer à participer à un événement de course en montagne, discipline qui gagne en popularité. De l'immersion totale dans l'esprit montagnard à la simplicité pure de l'effort, découvrez pourquoi cette discipline captivante attire les passionnés de course du monde entier.

1. Le contact direct avec la montagne

Le terme est explicite. La course en montagne offre une connexion directe avec cet environnement majestueux. Les participants peuvent observer de près les particularités uniques de la montagne, telles que ses variations de terrain, d'altitude et de végétation. De plus, rien ne peut rivaliser avec la rapidité et l'efficacité offertes par la course en montagne pour contempler les paysages les plus spectaculaires. L'adage « plus c'est haut, plus c'est beau » trouve ici tout son sens !

2. L'abondance de dénivelé

La course en montagne se caractérise par l'abondance de dénivelé sur de courtes distances. Les amateurs de dénivelé trouveront ici leur bonheur ! Avec l'accumulation rapide du dénivelé et du gain d'altitude, les participants peuvent contempler les panoramas grandioses qui s'offrent à eux.

3. Le terrain peu technique, la discipline moins risquée

Contrairement à d'autres disciplines, la course en montagne met l'accent sur les terrains moins techniques. Bien que les parcours présentent de fortes inclinaisons, ils sont généralement dégagés et limitent au maximum les obstacles tels que les cailloux, les racines, la boue et les passages étroits ou exposés. Certains athlètes moins familiers avec la course en sentier peuvent hésiter à s'aventurer hors route en raison de ces obstacles naturels. La crainte de subir une entorse de cheville, par exemple, dissuade de nombreux coureurs d'explorer ces terrains. Toutefois, sur les parcours de course en montagne, le terrain est généralement peu technique, ce qui peut réduire le risque de blessures traumatiques. De plus, étant donné que de nombreux parcours se déroulent principalement en montée, les risques de blessures sont encore plus limités.

4. L'absence de matériel obligatoire

Un autre aspect important qui distingue la course en montagne de la course en sentier régulière est le fait qu'elle n'exige aucun matériel obligatoire. Étant donné que les épreuves sont généralement de courte durée (typiquement de l'ordre de 30 à 75 minutes pour les vainqueurs), la plupart des participants ne portent pas de sac ou de matériel particulier. Ils ont la liberté de choisir leur équipement en fonction de leurs besoins. L'absence de matériel obligatoire signifie également que les courses en montagne sont accessibles à un plus large éventail de participants, y compris ceux qui ne possèdent pas de vaste équipement de trail. De plus, les postes de ravitaillement sont fréquents, ce qui peut rapprocher cette discipline de la course sur route de masse, tout en ayant la particularité d'offrir un dénivelé important sur terrain montagneux.

5. La simplicité

La course en montagne incarne l'une des formes les plus pures de la course à pied. Avec une ligne de départ, une montagne à franchir et une ligne d'arrivée, cette discipline se distingue par sa simplicité. Celle-ci se reflète notamment dans le faible nombre de paramètres à gérer durant sa course. Ici, l'accent est mis sur l'effort et le moment présent, sans complications liées à un terrain technique ou à la gestion de l'équipement.

6. Moins taxant pour le corps

Les épreuves de course en montagne permettent généralement d'enchaîner des courses plus rapprochées que pour les ultratrails, par exemple, où la plupart des athlètes participent à 2 ou 3 épreuves annuellement, tout au plus. Avec la course en montagne et ses épreuves généralement courtes, il est possible d'enchaîner un plus grand nombre d'épreuves sur son calendrier annuel de courses. Plusieurs événements proposent même des formats permettant de participer à deux épreuves lors d'un même weekend. C'est une belle façon de rentabiliser son temps !

7. Une discipline inclusive

En retirant la limitation de la technicité, la course en montagne accueille une plus grande variété de d'athlètes. Les sportifs d'endurance, provenant notamment du cyclisme, du ski de fond, du ski-alpinisme, de la course sur route, de la piste ou du cross-country peuvent tous y trouver leur compte. Cette diversité enrichit la discipline et lui confère une crédibilité immense. Pratiquement tout le monde peut réussir à compléter une épreuve de course en montagne. Les allures seront certes variables, mais il s'agit d'un défi accessible à tous.

8. Des épreuves compétitives

Les épreuves de course en montagne rassemblent souvent les lignes de départ les plus compétitives du milieu du trail. Avec la possibilité pour un large spectre d'athlètes de

briller sur ce format, et qu'il pardonne au niveau du temps de récupération requis, il n'est pas rare de retrouver des plateaux élites de très haut niveau. Cependant, cela n'empêche pas les coureurs récréatifs de participer et d'y prendre plaisir, tout en partageant la même ligne de départ que les élites.

9. La découverte

Participer à une course en montagne, c'est synonyme de découverte. En tant que type d'épreuve différent, elle demande une gestion de l'effort distincte, mettant en lumière la capacité à rester concentré lors de l'effort et à mobiliser ses ressources mentales. C'est donc la découverte de nouveaux défis, de ses limites personnelles et possiblement d'une nouvelle passion !

10. Le spectacle !

Les épreuves de course en montagne offrent un spectacle unique, bien différent des autres types d'épreuves de course à pied. Pour les spectateurs, assister à un événement de course en montagne est une expérience impressionnante. Observer les athlètes dévaler les pentes à toute vitesse est tout simplement captivant. La dynamique de la course est constamment changeante en raison des fluctuations dans les positions des coureurs. Les variations de terrain ajoutent un élément tactique supplémentaire, et il n'y a généralement pas de favoris évidents, car différents parcours favorisent différents athlètes. Finalement, l'atmosphère vibrante qui règne sur le site de la course, avec ses encouragements passionnés et son esprit de communauté, crée une expérience mémorable pour tous les spectateurs présents.

Ainsi, la course en montagne offre bien plus que des défis physiques. C'est une immersion dans la nature, une confrontation avec nos limites et une célébration de la beauté brute de la montagne. Avec ses panoramas à couper le souffle, ses sentiers exigeants et sa communauté passionnée, la course en montagne laisse une empreinte indélébile dans le cœur de ceux qui osent s'aventurer sur ses sommets. Que vous soyez un coureur aguerri à la recherche de nouveaux horizons ou un débutant curieux de découvrir ce que la montagne a à offrir, lancez-vous dans l'aventure et laissez-vous emporter par la magie de la course en montagne.

10 compelling reasons to embrace mountain running

In the world of running, mountain running stands out and offers a unique experience. In this article, we will explore 10 compelling reasons why you should consider participating in a mountain running event, a discipline that is gaining popularity. From total immersion in the mountain spirit to the pure simplicity of the effort, discover why this fascinating discipline attracts running enthusiasts from around the world.

1. Direct contact with the mountains

The term is self-explanatory. Mountain running offers a direct connection with this majestic environment. Participants can observe up close the unique features of the mountain, such as variations in terrain, altitude and vegetation. Moreover, nothing can match the speed and efficiency offered by mountain running to access the most spectacular landscapes. The saying "the higher, the better" really comes to life here!

2. An abundance of elevation changes

Mountain running is characterized by an abundance of vertical ascents and descents over short distances. Lovers of elevation changes will be delighted! With the rapid accumulation of vertical and altitude gain, participants can enjoy the magnificent scenery that lie before them.

3. A less risky discipline with less technical terrain

Unlike other disciplines, mountain running emphasizes less technical terrain. Although the courses feature steep inclines, they are generally clear and minimize obstacles such as rocks, roots, mud, and narrow or exposed terrain. Some athletes less accustomed to trail running may be reluctant to venture off-road because of these natural obstacles. The fear of spraining an ankle, for instance, keeps many runners from exploring such terrain. However, the terrain on mountain running courses is generally less technical, which can reduce the risk of traumatic injury. Moreover, since many courses take place primarily uphill, the risk of injuries is further minimized.

4. No mandatory gear

Another important aspect that distinguishes mountain running from regular trail running is the absence of mandatory equipment. Since the events are generally short (typically lasting 30 to 75 minutes for winners), most participants don't carry a pack or any special gear. They are free to choose their equipment according to their needs. This lack of mandatory gear also means that mountain running races are accessible to a wider range of participants, including those who don't possess extensive trail gear. In addition, there are frequent aid stations, which can bring this discipline closer to mass road running, while at the same time having the peculiarity of offering significant elevation gain in mountainous terrain.

5. Simplicity

Mountain running is one of the purest forms of running. With a starting line, a mountain to cross, and a finish line, this discipline is remarkable for its simplicity. This is reflected in the small number of parameters to deal with during the race. The emphasis is on effort and the present moment, free from the constraints of technical terrain or equipment management.

6. Less demanding on the body

Mountain running events generally allow for more frequent racing than, for example, ultrarunning, where most athletes participate in 2 or 3 events annually at most. With mountain running and its typically shorter events, it's possible to include a greater number of events on your annual calendar. Many events even offer formats that allow you to race two events on the same weekend. It's a great way to make the most of your time!

7. An inclusive discipline

By removing the technical difficulty, mountain running welcomes a wider variety of athletes. Endurance athletes from disciplines such as cycling, cross-country skiing, ski mountaineering, road running, track, and cross-country running all have the opportunity to showcase their skills. This diversity enriches the discipline and gives it great credibility. Virtually anyone can complete a mountain running event successfully. While the pace may vary, the challenge remains accessible to all.

8. Competitive events

Mountain running races often bring together some of the deepest starting lines in trail running. With the opportunity for a broad spectrum of athletes to shine in this format, and its forgiving recovery times, it's not uncommon to find elite-level fields. However, this doesn't deter recreational runners from participating and having a blast, all while sharing the same starting line as the elites.

9. Discovery

Participating in a mountain race is about discovering new experiences. As a different type of event, it requires a distinct effort management, highlighting the ability to stay focused during the exertion and to tap into one's mental resources. It's an exploration of new challenges, personal limits, and perhaps even a newfound passion!

10. The Show!

Mountain running events offer a unique spectacle, quite distinct from other types of running events. For spectators, attending a mountain race is an awe-inspiring experience. Watching athletes fly down the slopes at full speed is nothing short of thrilling. The race dynamics constantly shift as runners change positions. Terrain variations add an extra tactical dimension, and there are usually no clear favorites, as different courses favor different athletes. Finally, the vibrant atmosphere at the race site, with its passionate cheering and sense of community, creates an unforgettable experience for all spectators.

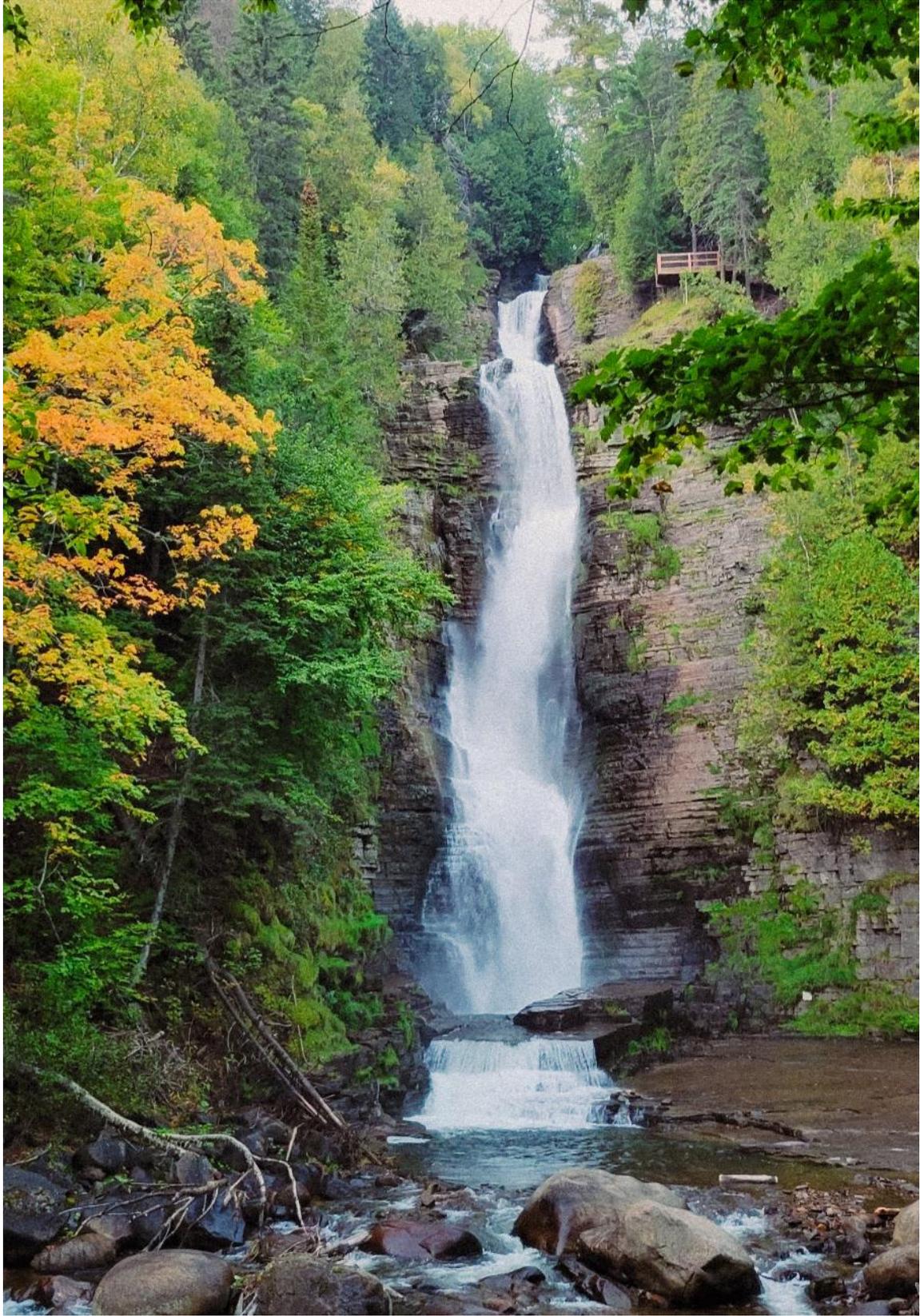
In this way, mountain running offers much more than physical challenges. It's an immersion in nature, a test of our limits, and a celebration of the raw beauty of the mountain. With breathtaking vistas, challenging terrain, and a passionate community, mountain running leaves an unforgettable mark on the hearts of those who dare to venture onto its peaks. Whether you're an experienced runner seeking new horizons or a curious beginner eager to explore what the mountains have to offer, join the adventure and let the beauty of mountain running carry you away.















- (1) Arrivée de la course Nérivue-Moléson, en Suisse. Photo : Valérie Brabant
- (2) Athlète canadien Rémi Leroux, lors de la descente du Canfranc Classic, en Espagne.
Photo : Marco Gulberti
- (3) Épreuve Verticale lors des Championnats du monde de course en montagne de Chiang Mai en 2022. Photo : WTMRC Thailand
- (4) Athlète canadien Alexandre Ricard, dans les derniers mètres de l'épreuve Verticale des Championnats du Monde de course en montagne d'Innsbruck en 2023, où il finira 17^e. Photo : shitinthewoods

- (5) Vue du sommet de la Crête, au Mont-Sainte-Anne, surplombant le Fleuve Saint-Laurent. Photo : Martin Dagenais*
- (6) Chute Jean-Larose, point de départ du MSA Vertical. Photo : Courtoisie*
- (7) Les couleurs du Mont Sainte-Anne, lors du DDC. Photo : Courtoisie*
- (8) L'aire de départ/arrivée du DDC. Photo : Courtoisie*

- (1) The finish of the Nérivue-Moléson race in Switzerland. Photo: Valérie Brabant*
- (2) Canadian athlete Rémi Leroux during the descent of the Canfranc Classic, Spain. Photo: Marco Gulberti*
- (3) Vertical course at the 2022 World Mountain Running Championships in Chiang Mai. Photo: WTMRC Thailand*
- (4) Canadian athlete Alexandre Ricard in the final meters of the Vertical event at the 2023 World Mountain Running Championships in Innsbruck, where he finished 17th. Photo: shitinthewoods*
- (5) View from the top of La Crête, Mont-Sainte-Anne, overlooking the St. Lawrence River. Photo: Martin Dagenais*
- (6) Jean-Larose Falls, starting point of the MSA Vertical. Photo: Courtesy*
- (7) The colors of Mont Sainte-Anne, during the DDC. Photo: Courtesy*
- (8) The DDC start/finish area. Photo: Courtesy*