

Trail Vinci : un défi de 23 km pour les étudiants en éducation physique

Plus de 700 traileurs se sont retrouvés le samedi 23 mai dernier à Chaumont-Gistoux pour s'élancer sur une des trois distances proposées par le Trail Vinci (10, 16 ou 23 km), organisé par la Haute école Léonard de Vinci. La course ouverte au grand public faisait également office d'examen pour les étudiants en éducation physique et en kiné de la Haute école.

« Dans le cadre d'une unité d'enseignement (UE), on organise ce trail qui sert de finalité à cette unité », explique Arnaud Dekeuster, enseignant au département éducation physique. « Cette UE tourne autour de la physiologie et de la compréhension des systèmes qui permettent de réaliser une épreuve d'endurance, c'est-à-dire un effort à relativement faible intensité sur une longue durée de temps. Dans le cadre de cette UE, les étudiants reçoivent les bases scientifiques : les systèmes cardio-vasculaire, pulmonaire, digestif. »

Le trail Vinci permet donc de mettre en pratique les éléments théoriques vus en cours. « Pour comprendre le fonctionnement de ces systèmes, on leur demande de le mettre en pratique dans des séances d'entraînement qui vont préparer à l'épreuve des 23 km », ajoute Arnaud Dekeuster.

Cette épreuve, destinée aux étudiants en BAC1 éducation physique, poursuit de multiples objectifs physiques mais qui vont également au-delà de l'aspect purement sportif. « Apprendre à planifier des entraînements, se dépasser, prendre conscience de l'importance de la préparation, de l'hydratation et de l'alimentation pendant l'épreuve, ... C'est donc un véritable challenge. L'idée est de proposer un défi marquant, qui crée du lien et permet de se dépasser ensemble. » D'ailleurs, le but ultime n'est pas la performance. « Il y a une barrière horaire mais l'objectif est d'abord d'arriver au bout pour valider ses points. »

Pour les BAC2 et BAC3, d'autres UE sont mobilisées dans lesquelles est abordée, notamment, la pédagogie de la mobilisation. « Comment se lancer dans un projet qui nous motive. Ils peuvent choisir leur distance. Ils construisent leur planification et leur objectif. Pour les kinés en BAC3, c'est pareil. Le trail se court dans le cadre d'une UE sur la programmation. Ils sont suivis par les professeurs sur l'application Strava pour vérifier qu'ils s'entraînent correctement. »

Le résultat pour cette 8e édition : un trail convivial dans les campagnes vallonnées du Brabant wallon qui aura rassemblé 700 coureurs dont environ 400 étudiants.