КЛЮЧИ

ВсОШ по французскому языку
муниципальный этап 9-11 классы
2025-2026 учебный год

I. ПОНИМАНИЕ УСТНОГО ТЕКСТА

Transcription

Alia (animatrice radio): Là voilà. Un petit foulet, s'il vous plaît, est arrivé dans le studio, Nadia Gabria, pas mal, pas mal. Avec vous, Nadia, on va parler ce matin de sport et plus exactement d'une compétition qui va avoir lieu là ce jour. Ça commence même demain. C'est quoi?

Nadia Gabria (invitée au studio): Oui, exactement, il s'agit de l'ultratrail métropole Nice – Côte d'Azur labellisée UTMB: pour ultratrail Mont Blanc. Cette année, ce sera la troisième édition de ce défi hors norme avec 6 mille participants et leurs accompagnants. Quatre parcours sont proposés:

- 22 kilomètres de Saint-Jean-Cap-Ferrat à Nice
- 54 kilomètres d'Èze à Nice
- 107 kilomètres de Roubia à Nice et
- 159 kilomètres de Auron à Nice.

Alors justement, à cette occasion, moi, je me suis intéressée au phénomène des trails parce que, oui, Alia, c'est un vrai phénomène.

Alia: Déjà pardon pour la question qui peut paraître bête. Mais c'est quoi un trail?

N.G.: Ouais, vous avez raison de commencer par le début. Alors un trail, de l'anglais "sentier" ou "piste", c'est une course qui se pratique sur des sentiers pédestres ou de chemins ouverts au public mais interdits aux véhicules motorisés. Pour définir le parcours d'un trail, trois points essentiels: le dénivelé, la distance et les difficultés du relief. Concernant le terrain de jeu, alors, là, je vous préviens, c'est presque sans limites.

Alia: Ah oui, carrément.

N.G.: On pratique, oui, on pratique le trail en forêt, en montagne, dans les pleins monts, ça d'accord. Mais il y en a qui se pratique dans le désert, dans la neige ou encore la nuit. Voilà, histoire de monter un peu les difficultés parce que sinon, c'est trop simple.

Alia: Eh oui, pourquoi s'imposer, bref, mais est-ce que c'est une pratique en hausse?

N.G.: Eh ben, oui, effectivement. C'est une pratique en hausse parce qu'on a un véritable engouement pour cette discipline qui a vu le jour en 1921. Ça date pas d'hier. On peut donc pratiquer toute l'année et sur tous les continents. En France, à part notre ultratrail Nice – Côte d'Azur, on peut aller faire le tour du Mont Blanc. Et on dit d'ailleurs que c'est la plus célèbre course du monde. Sinon, ben, vous pouvez aller transpirer du côté du Finistère, des Pyrénées ou encore de la Réunion.

Alia: Ah, là, d'accord.

N.G.: Eh oui, avec cette célèbre course dont le nom met directement dans l'ambiance: la diagonale des fous. Là ok, on n'a aucune ambiguïté.

Alia: Eh oui, effectivement. Quels sont les impératifs? Il y a peut-être des choses à respecter quand on veut vraiment se lancer dans ce genre d'épreuve?
N.G.: Exactement, on va déjà investir dans de bonnes chaussures, dans un sifflet aussi, c'est obligatoire, une lampe frontale, une couverture de survie. Oui, c'est nécessaire, le plein entraînement. Alors, il est un peu costaud. On va se mentir, Alia, pour un 100 kilomètres il faut commencer à s'entraîner sérieusement 6 mois à l'avance minimum.
Alia: Oh!
N.G.: Oui, ça picote. Le jour J on va gérer comme on peut: l'hydratation, le sommeil et l'alimentation qui est d'ailleurs la cause de la plupart des abandons. Là oui, parce que c'est très compliqué de se nourrir pendant un tel effort, on imagine. Du coup, certains vont manger liquide uniquement, pour d'autres ce sera plutôt régime "nachos et bonbons".
Alia: Ah bon!
N.G.: Ouais, et c'est même le cas pour la reine de la discipline Courtnay Dauwalter. Et puis, évidemment, il faut avoir aussi un moral d'acier sans doute, hein? Sur le 159 kilomètres ces 8 mille 200 mètres de dénivelé positif, vous avez bien entendu. Ça va demander autour de 20 heures d'efforts pour les plus rapides et de 48 heures pour les derniers.
Alia: Trois semaines pour moi.
N.G.:Trois ans pour moi! Alors, si vous avez toujours envie de vous lancer dans cette aventure, il existe des clubs dans la région qui sont spécialisés dans la préparation des trails. On peut citer, par exemple, le Vésubie Trail Club 06 ou encore le Teemtrail loisirs de Cap de Baou.
Alia: Voilà. Pour finir, si on n'a pas eu le temps de s'entraîner parce que l'on a bien compris qu'on ne franchit pas la veille pour le lendemain, cet utratrail, mais quand on a envie de courir quand même, qu'est-ce que vous pouvez nous proposer?
N.G.: Ben, Alia, je crois qu'on ne peut pas faire l'impasse, hein. Courir sur notre chère et incontournable Promenade des Anglais, c'est vraiment la valeur sûre. Vous pouvez aussi faire le tour du Cap-Ferrat, c'est très sympa. Et si vous avez envie de bosser le cardio, montez donc sur la colline du Château par les escaliers en courant. La récompense est tout en haut avec cette sublime vue panoramique que le monde entier nous envie.
Alia: C'est bien vrai, absolument. Et ça, c'est déjà plus dans mon corps. Voilà, faut y aller petit à petit, hein. Merci! Et vous, vous courez, Nadia?
N.G.: Un petit peu, gentiment.
Alia: Oui, gentiment.
N.G.: Gentiment.
Alia: Ultratrail, ce sera pas pour cette année.
N.G.: Pas tout de suite.
Alia: À la prochaine!

On retrouve toutes ces infos: le trail pour les nuls, c'est nécessaire. En ce qui me concerne, je ne suis pas certainement la seule. On retrouve toutes ces infos sur francebleu.fr.