



### Isabelle Guillot

ou synonyme de course en montagne avec un palmarès qui fait d'elle l'athlète la plus titrée sur le plan international dans ce secteur.

## EXPÉRIENCES

# La course de MONTAGNE

ISABELLE  
GUILLOT

### Introduction :

La course de montagne est une discipline très diverse, pratiquée un peu partout dans le monde, chaque région l'ayant adaptée à son relief et à ses traditions.

Le profil et la nature du terrain des parcours peuvent donc être très divers, le point commun étant les dénivelés et les pourcentages de pente importants.

Ainsi, même en France, ce terme recouvre des épreuves aussi différentes que peuvent l'être un 100 km et un cross country.

### I - UN PEU D'HISTOIRE :

#### 1) Les premières compétitions :

- 1880 : Premières courses de montagne en Grande Bretagne, avec une tradition de courses très rudes, en montée - descente pratiquement droit dans la pente avec franchissement des obstacles naturels tels que les murets ou les ruisseaux.
- 1905 : Premières courses de montagne en France, telles que l'aller - retour aux sommets du Canigou ou du Vignemale qui opposent les professionnels (guides...) et les amateurs.
- 1948 : Premier championnat national en Italie. En Europe en général, cela démarre vraiment dans les années 70, parallèlement aux courses sur route, avec la création de "l'Association Nationale des Fellrunners" en Grande Bretagne ou celle du "Challenge Spiridon des courses - cimes" (Championnat d'Europe Officiel).

#### 2) L'officialisation internationale :

- 1984 : Création de l'ICMR (International Committee of Mountain Running) à l'initiative des Italiens.
- 1985 : Première Coupe du Monde (organisée par l'ICMR).
- 1989 : Premier Championnat de France aux Arcs (Savoie). La même année, c'est la France qui organise la 5ème Coupe du Monde à Die dans la Drôme.
- 1993 : Reconnaissance et patronage de l'IAAF : la Coupe du Monde change donc de dénomination pour

