

Thème du mois 05 | 2022



Thème du mois – Sommaire

Facteurs de développement	2
Matériel et équipement	4
Alimentation et apports énergétiques	5
Planification de l'itinéraire	6
Risques et mesures de sécurité	7
Technique de course	8
Bonnes pratiques	
Ecole de course	10
Exercices de course	12
Force et équilibre	14
Escaliers	16
Concevoir une leçon de trail running	17
Indications	18

Catégories

Tranche d'âge: dès 14 ans

Niveaux de progression: débutants et avancés

FTEM: F2, F3 (T1, T2)

Trail running

Avec l'arrivée des beaux jours, les envies de grand air poussent de nombreux coureurs et coureuses hors des sentiers battus. Le trail running offre à tous ses adeptes un grand bain de nature, quel que soit leur niveau. Ce thème du mois s'adresse aussi bien aux débutants désireux de se lancer dans l'aventure qu'aux plus chevronnés cherchant à optimiser leur entraînement. Il propose aussi aux enseignantes et enseignants d'éducation physique de précieuses pistes pour emmener leurs classes par monts et par vaux.

Les traileuses et traileurs arpentent les sentiers en quête d'air pur et de paysages majestueux. Chaque vallée traversée dévoile ses propres trésors végétaux et minéraux. Il n'est pas rare que les coureuses et coureurs croisent un chamois ou que leurs pas alertent les marmottes. Le trail running attire un nombre croissant d'athlètes séduits par une approche qui allie course, expérience en nature et légèreté.

Qu'entend-on par trail running?

Le trail running se distingue de la course classique par le choix de chemins irréguliers, non bitumés et souvent parsemés d'obstacles. «Trail running» signifie littéralement «course sur les sentiers». Le trail running regroupe donc tous les types de courses qui se déroulent en nature, hors des pistes classiques, dans des environnements souvent montagneux.

Les enfants, les adolescents et les adultes qui se lancent dans la discipline apprennent ainsi à évoluer sur des terrains inégaux, des chemins souvent très étroits et caillouteux, encombrés de racines et autres écueils. Ces parcours requièrent équilibre, adresse et capacité à enchaîner montées et descentes, avec ou sans bâtons. Ils comportent souvent des tronçons qui ne permettent pas de courir: montées abruptes trop coûteuses en force et en énergie, descentes raides et glissantes, dangereuses en raison du risque de chute.

Bonnes pratiques et approfondissement

Ce thème du mois se concentre sur les points essentiels qui caractérisent cette jeune discipline. Il s'adresse aux adeptes de la course à pied et à celles et ceux qui envisagent de le devenir. Pour commencer, ce sont les principales capacités physiques requises pour le trail running qui sont exposées. La suite présente notamment le matériel, les aspects liés à la sécurité et la planification des itinéraires.

Les vidéos de Swiss Athletics, graubünden Trailrun et mobilesport.ch délivrent de précieux conseils pour la technique de course spécifique aux montées et aux descentes ainsi que pour la force et l'équilibre. La leçon-type enrichie de nombreux exemples montre comment concevoir des entraînements variés et attractifs. La séquence d'apprentissage «Trailrunning» (voir encadré, p. 2) permet d'approfondir encore le thème.



Facteurs de développement

Pour les coureurs et coureuses de trail, chaque pas diffère du précédent, d'où l'importance de pouvoir contrôler ses mouvements de manière ciblée. Confrontés à des conditions changeantes, ils doivent adapter en permanence leurs appuis et leur gestuelle, ce qui exige certaines capacités physiques.

Le trail running se distingue de la course classique par l'irrégularité des surfaces foulées. Aucun pas ne ressemble à un autre, si bien que l'on peut globalement décrire le défi du trail running comme suit:

«*Courir avec agilité et endurance sur différents sentiers*»

Les enfants, les adolescents et les adultes sont entraînés à courir avec agilité et endurance sur des sentiers étroits, irréguliers, caillouteux et parsemés de racines, en montée et en descente, avec ou sans bâtons.

Qu'est-ce que j'entraîne?

Le trail running requiert en premier lieu endurance, force et coordination. La stabilité, la mobilité, la concentration et la capacité de réaction complètent l'éventail de ses exigences. Ci-dessous les explications qui se calquent sur les facteurs de développement définis dans le [modèle de formation de Macolin](#):

Endurance

- Une bonne endurance permet au coureur et à la coureuse de trail de soutenir un effort d'intensité modérée sur de longues distances.
- Le trail running ne se cantonne pas à des sorties en montagne de plusieurs heures avec des dénivelés dépassant allègrement les 1000 mètres. Il peut aussi s'agir d'un entraînement de 60 minutes sur des sentiers vallonnés le long d'une rivière ou en forêt.

Force

- Le trail running sollicite la force musculaire dans [différents registres de contractions, aussi bien concentriques qu'excentriques](#), en fonction du profil du parcours.
- La poussée du pied et la propulsion vers l'avant font appel à la force concentrique.
- L'action de freinage en descente sollicite la force excentrique du muscle, un aspect qui demande un entraînement spécifique.
- La course en montée avec légère inclinaison du tronc vers l'avant met à contribution les muscles stabilisateurs du haut du corps. La force de maintien du dos revêt une importance majeure pour cela.

Coordination

- Les adaptations permanentes inhérentes aux irrégularités du terrain nécessitent des capacités de coordination performantes. Equilibre, orientation, différenciation, réaction et rythme doivent jouer une partition commune pour répondre à ces exigences, avec l'appui des capacités d'association et de dissociation.



La [séquence d'apprentissage J+S «Trail running»](#) explore la discipline sous ses différentes facettes à la lumière du modèle de formation de Macolin.

Mobilité/Stabilité

- L'économie de course est essentielle, tout comme la technique pour dompter les terrains accidentés. La mobilité et la stabilité du tronc, des hanches et des jambes – surtout au niveau des mollets et de la partie postérieure des cuisses – s'avèrent de précieux alliés dans cette optique.
- En descente, la bonne stabilité de l'axe des jambes joue un rôle capital, car le freinage et l'équilibre reposent sur une jambe à la fois.
- Une mobilité trop grande au niveau des chevilles peut augmenter le risque de torsion et conséquemment de chute.
- La mobilité et la stabilité sont en outre des prérequis à tout entraînement de force.
- Pour maintenir, ou mieux, améliorer la mobilité, il est conseillé de privilégier les étirements dynamiques.

Vitesse

- La vitesse est importante en trail running pour assurer un mouvement techniquement propre (coordination).
- En descente, des vitesses proches de la vitesse maximale sur de courtes distances peuvent être atteintes.
- Les capacités d'anticipation et de réaction sont réquisitionnées pour dévaler des pentes à grande vitesse, sur des sols inégaux.

Matériel et équipement

Les disciplines de course se caractérisent notamment par leur simplicité au niveau de l'équipement. Le trail running n'échappe pas à la règle, même si le matériel dépend en partie du parcours, du type de terrain et des conditions météorologiques. De grandes distances en montagne, par temps incertain, requièrent logiquement un équipement plus conséquent pour garantir la sécurité et le confort (habits chauds et imperméables notamment).

La panoplie de la traileuse et du traileur se compose de:

Equipement de base

- Chaussures de trail ou de course avec profil et semelle adhérente
- Habillement adapté à la météo
- Veste de trail ou sac à dos de trail avec sifflet intégré
- Téléphone mobile (toujours enclenché mais en mode économie d'énergie: ne pas l'utiliser comme GPS ni comme lampe de poche)
- Couverture de survie
- Bande adhésive élastique pour pansement d'urgence
- Eau ou boisson sportive
- Ravitaillement (gels, barres, etc.)
- Montre connectée avec fréquence cardiaque, distance, dénivelé et évent. système de navigation
- Sac étanche
- Au besoin: bâtons de trail

Par beau temps

- Casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

En cas de températures fraîches/de haute altitude/de brusque changement de temps

- Pantalons longs, évent. étanches au vent et/ou à l'eau
- Manchons
- Coupe-vent ou veste imperméable
- Bandeau, casquette ou bonnet
- Gants
- Echarpe tube

En cas de course en partie nocturne

- Lampe frontale
- Bracelets réfléchissants ou lumineux
- Batterie de remplacement/Chargeur nomade

Pour le moniteur ou l'enseignant

- Carte ou GPS
- [Pharmacie de poche](#) complète (pdf)



Plus d'informations

[Soleil, chaleur, rayons UV et ozone](#) | suva

Alimentation et apports énergétiques

Les efforts déployés sur de longues distances, souvent en altitude, engendrent des dépenses énergétiques et hydriques importantes. Savoir que manger avant, pendant et après une activité physique exigeante détermine en grande partie la capacité de performance et de récupération.

Le tableau ci-dessous permet d'orienter les choix en fonction de ces trois moments-clés.

Alimentation

Avant la course	Pendant la course	Après la course
Glucides faciles à digérer	Glucides faciles à digérer, solides ou liquides	Glucides et protéines
Ex.: barres énergétiques, de céréales, banane, biberli, petit pain	Ex.: barres énergétiques, de céréales, banane, biberli, petit pain, évent. gels	Ex.: pâtes à la sauce tomate et escalope ou poulet au curry avec riz

Hydratation

Avant la course	Pendant la course	Après la course
Boire régulièrement durant la journée pour commencer l'activité avec un bilan hydrique équilibré	Boire régulièrement de petites quantités	Boire de petites quantités
Eau, thé	<1h = eau, jus de fruits dilué ou thé >1h = thé sucré ou boissons électrolytes	Boissons protéinées (milk-shake par ex.), eau, thé

Plus d'informations

- [En forme pour la journée](#) (pdf) | mobilesport.ch
- [Le bon moment](#) | mobilesport.ch
- [Quelle assiette pour quel entraînement?](#) (pdf) | HEFSM
- [Hydratation: source vitale](#) | mobilesport.ch

Planification de l'itinéraire

Une planification minutieuse permet de tracer des parcours sur mesure et de minimiser les risques potentiels.

Pour choisir un itinéraire, il est conseillé de procéder par étapes:

- Définir les grandes lignes (région, durée, distance).
- Planifier la route et la logistique à l'aide de cartes, d'Internet et des informations des personnes de la région.
- Reconnaître le parcours avec des adaptations éventuelles (prévoir des variantes et une route alternative en cas de mauvais temps).
- Réaliser et ajuster à court terme.

Reconnaître le parcours

Si le trail se déroule avec un groupe, la [reconnaissance préalable](#) (pdf) du parcours est indispensable, car plusieurs éléments échappent à la lecture de la carte:

- Qualité du chemin (terrain en mauvais état, sentiers pas entretenus, racines, etc.)
- Configuration du terrain (nécessité d'avoir le pied sûr et de ne pas souffrir de vertige, danger de chute)
- Fontaines avec eau potable (rarement signalées sur les cartes)
- Fermetures de chemin pour cause d'entretien, de coupe de bois, de glissement de terrain, d'exercices militaires, etc. (parfois signalées sur les cartes en ligne)
- Fréquentation des chemins (écarter les sentiers très prisés le week-end afin d'éviter les conflits avec les autres usagers)
- Bifurcations peu claires qui pourraient engendrer des doutes le moment venu

Adapter le trajet en route

En dépit d'une préparation optimale, il peut arriver que l'itinéraire doive être adapté pour différentes raisons, dont:

- La météo défavorable (attention: le mauvais temps quelques jours avant la sortie peut conduire à des ajustements à court terme: chemins glissants, danger de chute de branches, de pierres, névés au printemps, chutes de neige en automne, etc.)
- La fermeture d'un tronçon juste avant le départ (entretien, détérioration, coupe de bois, chute de pierres, exercices militaires, etc.)
- L'épuisement/la condition physique insuffisante de certains participants

Si l'on doit choisir au dernier moment un itinéraire de remplacement ou interrompre la course, il est recommandé de respecter ces préceptes:

- Chercher bien avant le départ une route alternative (fermeture de chemin: si les bifurcations jusqu'au tronçon fermé sont nombreuses, les variantes le sont aussi en cas d'épuisement des participants; moins ils sont fatigués, plus il y a d'options; changement de conditions météo: une bonne anticipation permet de trouver plus facilement des variantes).
- Choisir les routes de remplacement connues/planifiées.
- Ne pas tenter des expériences: en cas de doute, opter pour un grand détour sur la route ou faire demi-tour.
- Rebrousser chemin à temps.
- Se renseigner auprès des personnes connaissant bien les lieux (gardien de cabane, forestier, préposé régional à la sécurité, etc.) et discuter d'itinéraires alternatifs.
- En montagne: être au clair sur les horaires des remontées mécaniques.

Respect envers la nature

L'attrait du trail repose en grande partie sur le bain de nature qu'il procure. Espace de loisir, mais également habitat pour de nombreuses espèces – animaux, arbres, plantes –, il convient d'y laisser la plus petite empreinte possible. Sans oublier que d'autres visiteurs aspirent au même calme régénérateur.

La [charte d'éthique de Swiss Olympic](#) aborde la question du comportement vis-à-vis de la nature pendant la pratique sportive: «Éduquer à une attitude juste envers les autres et la nature. Les relations entre les personnes et l'attitude envers la nature et l'environnement sont empreintes de respect.» Celui qui tient compte des principes suivants protège le monde animal et végétal. Il peut alors profiter pleinement de son expérience:

- Rester sur les chemins et les sentiers. Eviter les zones de tranquillité et les réserves naturelles.
- Ramasser ses déchets. Ce que vous emmenez dans la nature, vous le reprenez à la maison!
- Satisfaire ses besoins si possible dans les WC, pas dans la nature.
- Respecter la distance avec les animaux sauvages et de pâturage. Eviter de les déranger et de les nourrir.
- Minimiser les nuisances sonores comme la musique par exemple.
- Eviter le crépuscule et la nuit.
- Respecter les règles en vigueur dans les zones protégées.
- Ne pas endommager les infrastructures (bancs, abris, panneaux, balisage, etc.) et la propriété d'autrui (ne pas pénétrer dans des terrains privés comme des fermes par ex.). Et n'oubliez pas: la forêt est aussi un lieu de travail!

Plus d'informations sur le thème «Sport, environnement et nature»

- [Randonner en respectant la nature](#) | Club Alpin Suisse CAS
- [Sports de montagne](#) | Mountain Wilderness Suisse
- [Le paysage fait bouger](#) | OFSPO, OFEV, OFSP et ARE
- [Petit guide du savoir-vivre en forêt](#) | Communauté de travail pour la forêt

Risques et mesures de sécurité

Comme toutes les activités de plein air et de montagne plus particulièrement, le trail running comporte certains risques. Les facteurs physiques, l'équipement, le terrain et la météo jouent un rôle souvent déterminant dans une optique de prévention.

Les principales sources de dangers lors d'un trail sont:

- Foulure et chute imputables à un terrain irrégulier, recouvert de racines et de cailloux
- Etat d'épuisement dû aux conditions extérieures (topographie exigeante, changements brusques de météo et de température)
- Etat d'épuisement dû à un manque de boisson ou de nourriture
- Désorientation en raison de cartes incomplètes, de brouillard ou de tombée de la nuit

De plus, l'alarme et le sauvetage dans les montagnes sont plus compliqués et prennent plus de temps que dans les zones habitées. Les numéros et applications d'urgence ne fonctionnent que si le réseau de téléphonie mobile est disponible.

Règles de base:

- Adapter la vitesse au plus faible.
- Eviter de se lancer seul sur un parcours exigeant. En cas de course en solitaire, notifier à un proche le parcours avec des temps de passage à des points fixes et le temps prévu de retour.
- Ne jamais laisser une personne épuisée ou blessée seule.
- Informer les autres participants de l'itinéraire.
- En tant que moniteur, toujours avoir un «bonus» de condition physique.

Pour éviter les accidents

La méthode «3x3 – Activités itinérantes» [pdf] avec sa liste de contrôle destinée à limiter les risques s'applique au trail running moyennant quelques adaptations.

Conditions

- Conditions météorologiques liées à la saison et au moment de la journée
- Conditions météorologiques typiques telles que neige, orage, chaleur

Terrain/Environnement

- Difficultés du terrain: chemins difficilement praticables, surfaces verglacées ou humides, cailloux, troncs d'arbre ou racines, névés, passages exposés, chutes de pierre
- Description de l'itinéraire
- Images aériennes, cartes, photos
- Itinéraires de remplacement et portes de sortie
- Zones de tranquillité et sites de protection de la faune
- Pâturages avec vaches allaitantes

Facteur humain

- Condition physique
- Composition du groupe
- Matériel
- Questionnaire de santé

Plus d'informations

- [Randonnée en montagne – Par monts et par vaux en toute sécurité](#) | BPA

Technique de course

La montée et la descente font appel à des techniques de course spécifiques tout comme l'usage des bâtons. Sans oublier que la marche rapide («power hiking») peut s'avérer plus efficace que la course selon la déclivité.



Conseils pour les exercices de trail running

- Eviter les séances trop longues (qualité avant quantité).
- Privilégier les exercices sur le terrain.
- Compléter la course avec des exercices de coordination et de stabilisation du tronc.
- Verrouiller le haut du corps (gainage) lors des exercices d'école de course.
- Ne pas se surestimer à la descente mais se familiariser lentement. En effet, la course en descente requiert concentration, coordination, stabilisation du tronc et de l'axe des jambes.
- Exercer et répéter: c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Intégrer régulièrement des exercices techniques de trail running dans l'entraînement.

Courir en montée (uphill)

Points-clés

- Regarder vers l'avant.
- Balancer les bras en rythme.
- Incliner et stabiliser le buste légèrement vers l'avant.
- Adapter la longueur des pas au terrain.
- Passer à la marche quand la pente devient trop raide.



Marcher à la montée sans les bâtons (power hiking)

Points-clés

- Regarder vers l'avant.
- Adapter la longueur des pas et la cadence à la vitesse et exploiter le terrain/foulées plus longues.
- Garder un rythme régulier.
- Au pas de course, privilégier plutôt des pas courts; à la marche, plutôt des pas longs ou une cadence plus élevée.
- Appuyer les mains sur les genoux ou les cuisses si nécessaire.
- Maintenir le haut du corps redressé pour une respiration optimale.



Courir en descente (downhill)

Points-clés

- Regarder vers l'avant.
- Utiliser les bras pour maintenir l'équilibre.
- Effectuer des foulées plus courtes et adaptées à la configuration du terrain.
- Amortir sur la plante et l'avant du pied.
- Stabiliser le haut du corps.
- Maintenir le buste légèrement incliné vers l'avant.



Courir et marcher à la montée avec bâtons (uphill avec bâtons)

Points-clés

- Regarder vers l'avant.
- Utiliser les bâtons en rythme.
- Planter les bâtons alternativement, en se calquant sur le rythme de balancier des bras.
- Garder un rythme régulier.
- Exploiter la force d'appui des bâtons pour se propulser.
- Planter les deux bâtons en même temps lorsque la pente est très raide.



Courir en descente avec bâtons (downhill avec bâtons)

Points-clés

- Regarder vers l'avant.
- Effectuer des foulées plus courtes et adaptées à la configuration du terrain
- Amortir sur la plante et l'avant du pied.
- Stabiliser le haut du corps.
- Maintenir le buste légèrement incliné vers l'avant.
- S'appuyer sur les bâtons pour amortir et stabiliser (travail en coulisse avec les bâtons).
- Tenir les bâtons sur la partie haute de la poignée.
- Ne pas passer les poignets dans la dragonne pour des raisons de sécurité.



Introduction des bâtons

Précieuses accessoires en trail running, les bâtons apportent une contribution aussi bien à la montée qu'à la descente. Dans le premier cas, ils permettent d'optimiser le travail des jambes; dans le second, ils amortissent les chocs sur les articulations des membres inférieurs. La première sortie de course avec bâtons représente un défi au niveau de la coordination. Les principes de base et exercices suivants facilitent les débuts.

Régler la longueur des bâtons

Bras le long du corps, lever l'avant-bras vers l'avant et saisir le bâton posé verticalement devant soi. Monter légèrement la main pour qu'elle soit un peu plus haute que le coude (la largeur d'une main env.).

Technique de base

- Phase d'élan: le bâton est amené vers l'avant, les doigts restent ouverts.
- Engagement du bâton: entre le pied avant et le pied arrière, la pointe «regarde» vers l'arrière.
- Pression: serrer la poignée.
- Traction et poussée: les doigts restent fermés.
- Appui: épaules et bras vers l'arrière, les doigts s'ouvrent, pousser en utilisant la dragonne.

Exercices

- Elan: courir avec mouvement normal des bras, en laissant traîner les bâtons.
 - Appui: engager les bâtons en les soulevant à partir des épaules.
 - Prise: les mains se referment sur la poignée seulement quand on exerce une pression, sinon les doigts restent relâchés.
 - Coordination: courir avec un seul bâton, l'utiliser chaque deux pas ou de manière irrégulière.
-

Bonnes pratiques – **Ecole de course**

Les exercices d'école de course représentent un excellent moyen d'entraîner les différents éléments techniques de manière ciblée.

Skipping

Effectuer un trajet de 20 mètres en levant les genoux, avec des mouvements dynamiques des bras.

Variantes

- Idem avec les bras tendus vers le haut (garder les hanches hautes et le buste droit).
- Skipping en franchissant des cônes posés sur le sol (distance: un mètre env.).

Matériel: Cônes (pour la variante)



Rebonds

Se propulser d'une jambe à l'autre grâce au travail dynamique des chevilles. En l'air, étirer les orteils vers le haut. Rebonds dynamiques, avec un contact bref sur le sol. Les genoux montent toujours à la même hauteur.

plus difficile

- Position initiale: bras tendus vers le haut. Dès qu'un genou est levé, un bras s'abaisse en sens inverse.
- Bras tendus vers le haut, frapper dans les mains sur chaque pas ou chaque deux pas.

Remarque: [Exercices pour coureurs expérimentés](#) (vidéo en allemand)



Griffés au sol

Courir jambes tendues sur une distance de 30 mètres, avec une certaine vitesse. La force de propulsion vient de l'articulation du pied, des muscles du mollet, de la chaîne postérieure des cuisses et des fessiers. Le haut du corps reste droit, les bras sont fléchis et activés comme pour une course normale.

Remarque: Cet exercice renforce de manière optimale les chaînes musculaires postérieures.



Course en fréquence

Placer des cônes distants de trois longueurs de pied sur un parcours de 20 mètres. Courir en posant un pied entre les cônes, le regard dirigé vers l'avant.

plus facile

- Diriger le regard dirigé vers les cônes.

plus difficile

- Agrandir ou diminuer l'écart entre les cônes d'un demi-pied à chaque fois: 1,5 longueur de pied (LP) / 2 LP / 2,5 LP / 3 LP / 3,5 LP / 4 LP / 3,5 LP / 3 LP / 2,5 LP / 2 LP / 1,5 LP.

- **Matériel:** Cônes

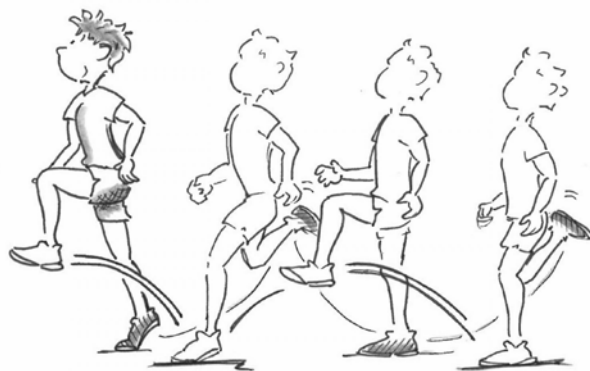


Combinaison skipping/talons-fesses

Sur 20 mètres, lever le genou de la jambe droite et amener le pied gauche contre la fesse. Inverser lors du prochain passage.

Variante

- Tendre les bras vers le haut.



Autres exercices (en allemand)

- [Übungen für eine gute Lauftechnik \(pdf\)](#) | baselrunningclub.ch

Bonnes pratiques – Exercices de course

Les exercices de course sur le terrain permettent de travailler les éléments techniques et d'appliquer les apprentissages dans les conditions réelles, souvent changeantes.

Aiguillage

Les coureurs dévalent une colline. Juste avant un obstacle (cône, bifurcation, etc.), le moniteur donne un signal acoustique ou visuel pour indiquer s'ils doivent passer à droite ou à gauche de l'élément en question. Les coureurs parviennent-ils à respecter la consigne avec réactivité, sans freiner abruptement?

Matériel: Event. cônes



Course-poursuite

Par deux. Les coureurs dévalent une colline en slalomant (distance: env. 100 mètres). Celui de devant montre le chemin et détermine la vitesse, son partenaire le suit au plus près. Réussit-il à rester «sur ses talons»?



Trail miniature

Sur un grand pré ou une place, déposer aléatoirement des assiettes de marquage distants de 50 cm à un mètre environ les uns des autres. L'ensemble forme un parcours de trail avec ses virages serrés et ses irrégularités qui nécessitent des ajustements de pas. Qui trouve la fréquence idéale? A quelle vitesse puis-je courir pour négocier correctement les virages?

Remarque: L'objectif est de parcourir la distance avec une technique soignée.

Matériel: Assiettes de marquage



Estafette aux cartes

Former deux à quatre équipes composées de trois à huit coureurs. Les équipes se tiennent derrière une ligne et se voient attribuer une couleur de carte. Au signal, le premier coureur démarre et rejoint la ligne opposée où sont déposées des cartes, face contre le sol. Il retourne une carte. Si la couleur correspond, il la ramène dans son camp et passe le relais au suivant. Dans le cas contraire, il repose la carte et revient au départ. Quelle équipe a trouvé et ramené toutes ses cartes en premier?

Matériel: [Cartes de jass](#)



Bonnes pratiques – Force et équilibre

Un tronc et des jambes solides sont essentiels pour la pratique du trail running. Les exercices suivants sollicitent les muscles de manière ciblée et améliorent simultanément la capacité d'équilibre.

Fentes combinées avec des éléments de coordination et de vitesse

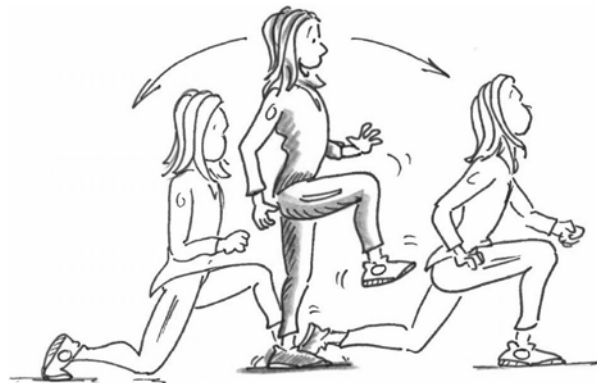
L'exercice se compose des parties suivantes:

- Fente avant avec la jambe droite
- Fente arrière avec la jambe droite
- Lever quatre fois les genoux (droit, gauche, droit, gauche)
- Fente avant avec la jambe gauche
- Fente arrière avec la jambe gauche
- Lever quatre fois les genoux (gauche, droit, gauche, droit)

Recommencer depuis le début (deux à trois séries).

plus difficile

- Augmenter la vitesse.



Exercices d'appui avec éléments d'équilibre et de force

Placer une bande élastique autour des mollets et se positionner en appui facial sur les coudes. Soulever légèrement la jambe gauche et tendre le bras droit vers l'avant. Ecarter ensuite la jambe gauche, puis la ramener au milieu. Reprendre la position initiale avec les quatre appuis puis faire de même avec la jambe et le bras opposés.

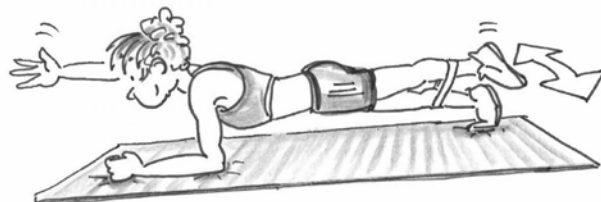
plus facile

- Sans le mouvement latéral de la jambe.

plus difficile

- Idem en position d'appui facial sur les mains.

Matériel: Bandes élastiques



Flexions des genoux/Squats

Jambes écartées à largeur de hanches et mains sur les hanches. De cette position, fléchir et tendre les jambes: amener les fesses vers l'arrière, comme lorsque l'on s'assied, le dos reste droit et stable (pas de mouvement au niveau des lombaires et la rotule ne dépasse pas la pointe des orteils).

plus facile

- Avec l'aide des bâtons pour freiner la flexion et soutenir activement l'extension.

plus difficile

- Sur une jambe, idéalement sur une large marche d'escalier ou une estrade en béton. Une jambe est en appui sur la marche, l'autre en l'air, ce qui permet de maintenir les hanches à l'horizontale durant le mouvement.



Foulées bondissantes (pour les chevronnés)

Enchaîner des foulées bondissantes en montée sur une pente légère. Tirer activement le genou de la jambe avant vers le haut et le maintenir en l'air un petit moment. La jambe arrière exerce une poussée dynamique au sol sous le corps. L'action des bras soutient le mouvement.

plus facile

- Foulées bondissantes sur terrain plat.

plus difficile

- Foulées bondissantes avec bâtons.

Matériel: Bâtons (pour la variante)



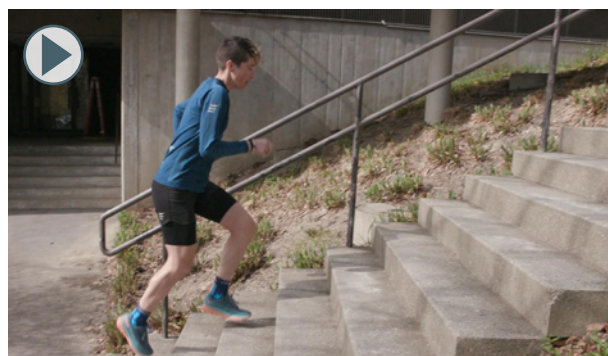
Bonnes pratiques – Escaliers

Les courses et sauts sur les escaliers représentent un entraînement idéal pour améliorer la force des jambes et la coordination. Ils conviennent aussi très bien à d'autres sports qui requièrent des enchaînements coordonnés de pas avec un grand déploiement de force (football et hockey sur glace par exemple).

Avant d'entamer la séance sur les escaliers, il est essentiel de procéder à un bon échauffement pour préparer les muscles aux importantes sollicitations. La concentration joue aussi un rôle important, c'est pourquoi cet entraînement devrait se dérouler directement après l'échauffement, avant une éventuelle séquence d'endurance.

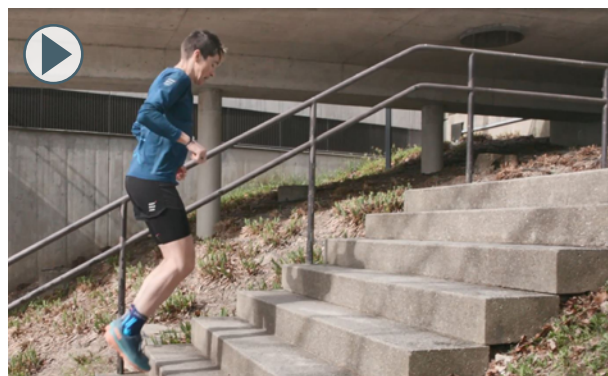
Courses aux escaliers

- Poser un pied sur chaque marche.
- Franchir deux marches à la fois.
- Deux marches avec le pied gauche, une marche avec le droit.
- Deux marches avec le pied droit, une marche avec le gauche.



Sauts aux escaliers

- Sauter d'une marche à l'autre à pieds joints.
- Sauter deux marches à la fois à pieds joints.
- Sauter sur une jambe jusqu'au sommet ou alterner trois sauts sur la jambe gauche, trois sur la droite.
- Deux sauts sur la jambe gauche, un saut sur la droite.
- Deux sauts sur la jambe gauche vers le haut, un sur la droite vers le bas, deux sauts sur la jambe droite vers le haut, un sur la gauche vers le bas.



Concevoir une leçon de trail running

Ce modèle de leçon montre comment organiser une séance d'entraînement attrayante près de chez soi avec un groupe de coureuses et de coureurs jeunes et moins jeunes aux profils différents.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: dès 14 ans
- FTEM: F2, F3 (T1, T2)
- Lieu: dans les environs

Objectifs d'apprentissage

- Eveiller le plaisir et la motivation pour le trail running.
- Améliorer et appliquer la technique de course spécifique au trail running.
- Améliorer l'endurance.

Sécurité

- Choisir la difficulté du parcours (obstacles, pente) en fonction des capacités des participants.
- Rappeler l'importance de rester concentrés aux participants trop euphoriques ou téméraires.

	Durée	Contenus	Organisation/Liens
Mise en train	5'	Echauffement Chacun court durant trois minutes en foulant le plus de surfaces possibles: asphalte, gazon, gravier, prairie, tartan, sable, racines, etc.	
Partie principale	10'	Mobilisation et gammes de course <ul style="list-style-type: none">• Exercices de mobilisation (chevilles, genoux et hanches)• 2 exercices de force et d'équilibre• 1-2 exercices d'école de course• 1-2 exercices de course	Force et d'équilibre (voir pp. 14-15) Ecole de course (voir pp. 10-11) Course (voir pp. 12-13)
	2 x 15'	Technique de trail running et endurance <ul style="list-style-type: none">• Mise en pratique sur un parcours circulaire d'env. 500 m avec des montées et des descentes (en forêt, le long d'une rivière ou d'un ruisseau)• Chacun selon son propre rythme• Après la première partie, effectuer un tour de «feed-back»• Changer de sens pour la seconde partie• Avec ou sans bâtons, à choix	Technique de trail running (voir p. 8)
Retour au calme	5'	Récupération <ul style="list-style-type: none">• Jogging léger en discutant, sur un terrain sans difficulté, éventuellement à pieds nus en été sur le gazon	Exercice: Café du commerce
	10'	Stretching <ul style="list-style-type: none">• Muscles antérieurs de la jambe (principalement quadriceps et fléchisseurs des hanches)• Muscles postérieurs de la jambe (mollets, ischio-jambiers, fessiers)• En cas de gros travail avec les bâtons, étirer aussi les muscles des bras et des épaules	Exercices: Etirer

Indications

Ouvrages

- HEFSM, JES (2019): [Le modèle de formation de Macolin](#) (pdf). Office fédéral du sport OFSPO, Macolin.
- Sport des adultes esa (2019): [Plein air: 3x3 – Activités itinérantes](#) (pdf). Office fédéral du sport OFSPO, Macolin.

Liens

Formation

- [Séquence d'apprentissage «Trailrunning»](#) | J+S/Swiss Athletics
- [Charte d'éthique](#) | Swiss Olympic

Alimentation et apports énergétiques

- [En forme pour la journée](#) (pdf) | mobilesport.ch
- [Le bon moment](#) | mobilesport.ch
- [Quelle assiette pour quel entraînement?](#) (pdf) | HEFSM
- [Hydratation: source vitale](#) | mobilesport.ch

Sport, environnement, nature, excursions

- [Randonnée en montagne – Par monts et par vaux en toute sécurité](#) | BPA
- [Randonner en respectant la nature](#) | Club Alpin Suisse CAS
- [Sports de montagne](#) | Mountain Wilderness Suisse
- [Soleil, chaleur, rayons UV et ozone](#) | suva
- [Le paysage fait bouger](#) | OFSPO, OFEV, OFSP et ARE
- [Petit guide du savoir-vivre en forêt](#) | Communauté de travail pour la forêt

Un grand merci

à Judith Wyder et Kathrin Götz pour leur engagement durant les prises de vue de graubünden Trailrun, respectivement mobilesport.ch, ainsi qu'à Philippe Aigroz pour son contrôle terminologique.

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa

Expertise: Thomas Hürzeler, entraîneur de course de montagne et de trail running chez Swiss Athletics, expert esa; Roberto Rivola, expert esa

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Vidéos et photos: Swiss Athletics, graubünden Trailrun, Office fédéral du sport OFSPO

Dessins: Leo Kühne

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO