Thème du mois 05/2022: 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» permet d'approfondir encore le thème.

Thème du mois

Trail running (pdf)

Articles

- Facteurs de développement
- Matériel et équipement
- Alimentation et apports énergétiques
- Planification de l'itinéraire
- Risques et mesures de sécurité

Techniques de course

- Courir en montée (uphill)
- Marcher à la montée sans les bâtons (power hiking)
- Courir en descente (downhill)
- Courir et marcher à la montée avec bâtons (uphill avec bâtons)
- Courir en descente avec bâtons (downhill avec bâtons)

Bonnes pratiques

- Ecole de course
- Exercices de course
- Force et équilibre
- Entraînement aux escaliers

Leçon-type

- Concevoir une leçon de trail running

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO