

# Trail running – 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

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