Trail running – Technique de course: Courir et marcher à la montée avec bâtons (uphill avec bâtons)

Que cela soit au pas de course ou en marchant, les bâtons sont toujours utilisés en cadence et de manière opposée au mouvement des jambes.

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.

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.

Introduction des bâtons

Précieux 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

1. Phase d'élan: le bâton est amené vers l'avant, les doigts restent ouverts.
2. Engagement du bâton: entre le pied avant et le pied arrière, la pointe «regarde» vers l'arrière.
3. Pression: serrer la poignée.
4. Traction et poussée: les doigts restent fermés.
5. 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.

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