

# Trail running – Technique de course: Marcher à la montée sans les bâtons (power hiking)

Lorsque les foulées deviennent plus courtes en raison de la déclivité, le passage à la marche permet à nouveau de les allonger. Le haut du corps est légèrement plus droit et les mains peuvent être posées sur les genoux ou les cuisses.

## 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.

## 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.

---

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