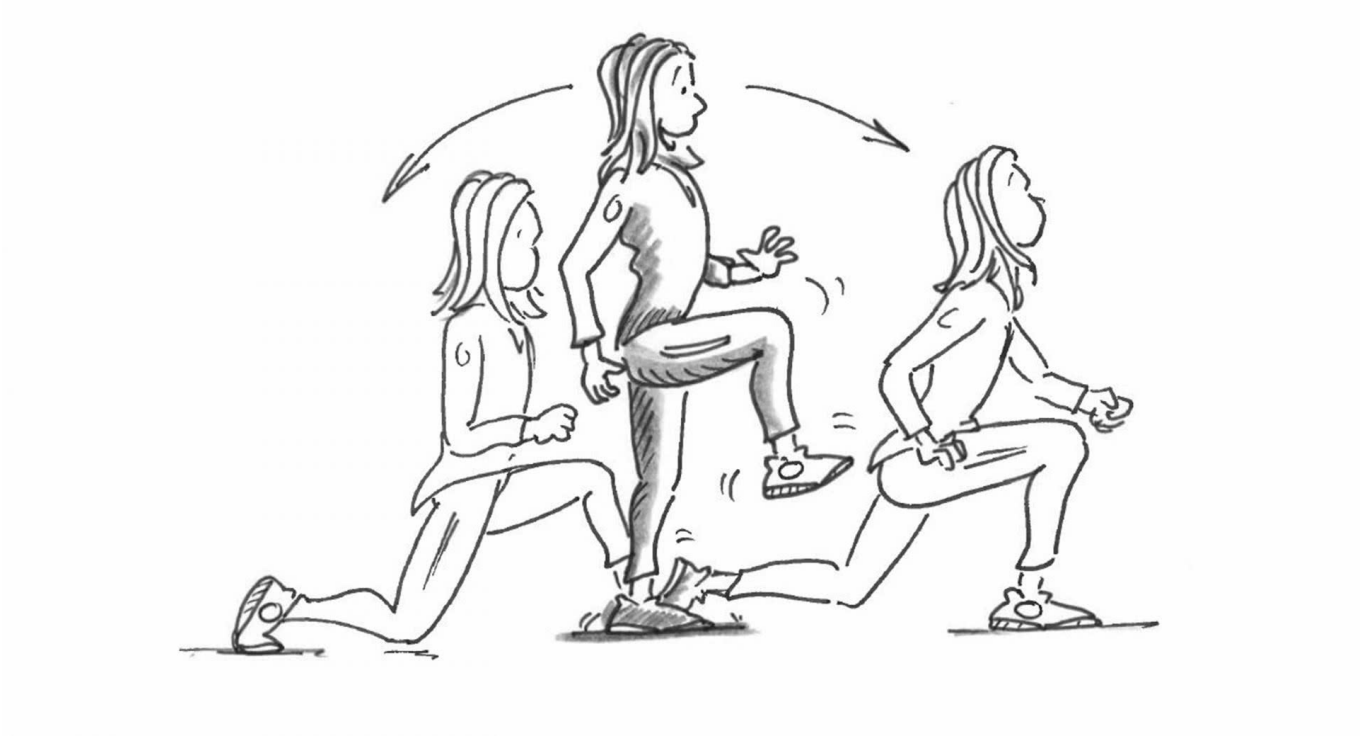
Trail running – Bonnes pratiques: Force et équilibre

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:

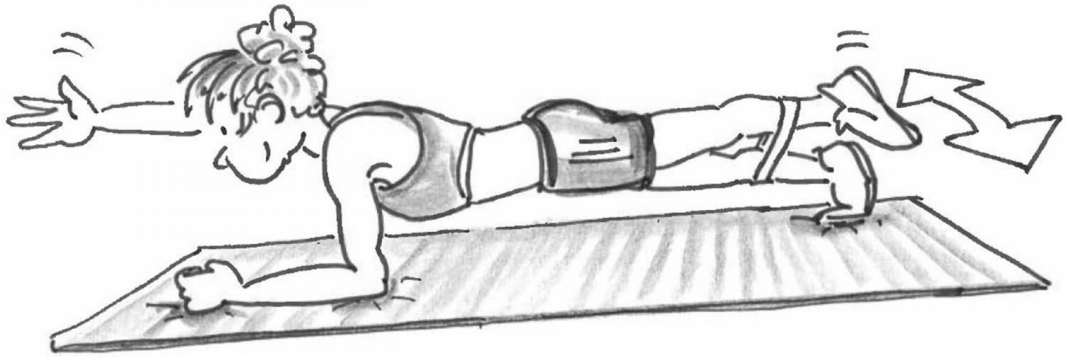
- Fente avant avec la jambe droite
- Fente arrière avec la jambe droite
- Lever quatre fois les genoux (droit, gauche, droit, gauche)
- Fente avant avec la jambe gauche
- Fente arrière avec la jambe gauche
- Lever quatre fois les genoux (gauche, droit, gauche, droit)

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)

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