

Trail running – Technique de course: Courir en descente (downhill)

A la descente, le haut du corps reste aussi stable que possible et l'amortissement se fait sur la plante et l'avant du pied. Une foulée courte et adaptée est recommandée.

Points-clés

- Regarder vers l'avant.
- Utiliser les bras pour maintenir l'équilibre.
- Effectuer des foulées plus courtes et adaptées à la configuration du terrain.
- Amortir sur la plante et l'avant du pied.
- Stabiliser le haut du corps.
- Maintenir le buste légèrement incliné vers l'avant.

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