Trail running - Technique de course: Courir en montée (uphill)

Lors d'une course en montée sur un terrain techniquement difficile, la fréquence des pas doit être adaptée au terrain. Les bras se balancent en rythme, le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant et reste stable.

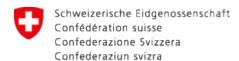
Points-clés

- · Regarder vers l'avant.
- Balancer les bras en rythme.
- Incliner et stabiliser le buste légèrement vers l'avant.
- · Adapter la longueur des pas au terrain.
- Passer à la marche quand la pente devient trop 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.

Source: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics, Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa



Office fédéral du sport OFSPO