Trail running: Concevoir une leçon de trail running

Ce modèle de leçon montre comment organiser une séance d'entraînement attrayante près de chez soi avec un groupe de coureuses et de coureurs jeunes et moins jeunes aux profils différents.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: dès 14 ans
- FTEM: F2, F3 (T1, T2)
- Lieu: dans les environs

Objectifs d'apprentissage

- Eveiller le plaisir et la motivation pour le trail running.
- Améliorer et appliquer la technique de course spécifique au trail running.
- Améliorer l'endurance.

Sécurité

- Choisir la difficulté du parcours (obstacles, pente) en fonction des capacités des participants.
- Rappeler l'importance de rester concentrés aux participants trop euphoriques ou téméraires.

	Durée	Contenus	Organisation/ Liens
Mise en train	5′	**Echauffement** Chacun court durant trois minutes en foulant le plus de surfaces possibles: asphalte, gazon, gravier, prairie, tartan, sable, racines, etc.	
Partie principale	10′	**Mobilisation et gammes de course** • Exercices de mobilisation (chevilles, genoux et hanches) • 2 exercices de force et d'équilibre • 1-2 exercices d'école de course • 1-2 exercices de course	Exercices: • Force et d'équilibre • Ecole de course • Course
	2 x 15′	**Technique de trail running et endurance** • Mise en pratique sur un parcours circulaire d'env. 500 m avec des montées et des descentes (en forêt, le long d'une rivière ou d'un ruisseau) • Chacun selon son propre rythme • Après la première partie, effectuer un tour de «feed-back» • Changer de sens pour la seconde partie • Avec ou sans bâtons, à choix	Techniques de trail running
Retour au calme	5′	**Récupération** • Jogging léger en discutant, sur un terrain sans difficulté, éventuellement à pieds nus en été sur le gazon	Exercice: Café du commerce
	10′	**Stretching** • Muscles antérieurs de la jambe (principalement quadriceps et fléchisseurs des hanches) • Muscles postérieurs de la jambe (mollets, ischio-jambiers, fessiers) • En cas de gros travail avec les bâtons, étirer aussi les muscles des bras et des épaules	Exercices: Etirer

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