Trail running – Bonnes pratiques: Escaliers

Les courses et sauts sur les escaliers représentent un entraînement idéal pour améliorer la force des jambes et la coordination. Ils conviennent aussi très bien à d'autres sports qui requièrent des enchaînements coordonnés de pas avec un grand déploiement de force (football et hockey sur glace par exemple).

Avant d'entamer la séance sur les escaliers, il est essentiel de procéder à un bon échauffement pour préparer les muscles aux importantes sollicitations. La concentration joue aussi un rôle important, c'est pourquoi cet entraînement devrait se dérouler directement après l'échauffement, avant une éventuelle séquence d'endurance.

Courses aux escaliers

- Poser un pied sur chaque marche.
- Franchir deux marches à la fois.
- Deux marches avec le pied gauche, une marche avec le droit.
- Deux marches avec le pied droit, une marche avec le gauche.

Sauts aux escaliers

- Sauter d'une marche à l'autre à pieds joints.
- Sauter deux marches à la fois à pieds joints.
- Sauter sur une jambe jusqu'au sommet ou alterner trois sauts sur la jambe gauche, trois sur la droite.
- Deux sauts sur la jambe gauche, un saut sur la droite.
- Deux sauts sur la jambe gauche vers le haut, un sur la droite vers le bas, deux sauts sur la jambe droite vers le haut, un sur la gauche vers le bas.

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