

Trail running: Facteurs de développement

Pour les coureurs et coureuses de trail, chaque pas diffère du précédent, d'où l'importance de pouvoir contrôler ses mouvements de manière ciblée. Confrontés à des conditions changeantes, ils doivent adapter en permanence leurs appuis et leur gestuelle, ce qui exige certaines capacités physiques.

Le trail running se distingue de la course classique par l'irrégularité des surfaces foulées. Aucun pas ne ressemble à un autre, si bien que l'on peut globalement décrire le défi du trail running comme suit:

Courir avec agilité et endurance sur différents sentiers

Les enfants, les adolescents et les adultes sont entraînés à courir avec agilité et endurance sur des sentiers étroits, irréguliers, caillouteux et parsemés de racines, en montée et en descente, avec ou sans bâtons.

La [séquence d'apprentissage J+S «Trailrunning»](#) explorent la discipline sous ses différentes facettes à la lumière du modèle de formation de Macolin.

Qu'est-ce que j'entraîne?

Le trail running requiert en premier lieu endurance, force et coordination. La stabilité, la mobilité, la concentration et la capacité de réaction complètent l'éventail de ses exigences. Ci-dessous les explications qui se calquent sur les facteurs de développement définis dans [le modèle de formation de Macolin](#):

Endurance

- Une bonne endurance permet au coureur et à la coureuse de trail de soutenir un effort d'intensité modérée sur de longues distances.
- Le trail running ne se cantonne pas à des sorties en montagne de plusieurs heures avec des dénivelés dépassant allègrement les 1000 mètres. Il peut aussi s'agir d'un entraînement de 60 minutes sur des sentiers vallonnés le long d'une rivière ou en forêt.

Force

- Le trail running sollicite la force musculaire dans [différents registres de contractions, aussi bien concentriques qu'excentriques](#), en fonction du profil du parcours.
- La poussée du pied et la propulsion vers l'avant font appel à la force concentrique.
- L'action de freinage en descente sollicite la force excentrique du muscle, un aspect qui demande un entraînement spécifique.
- La course en montée avec légère inclinaison du tronc vers l'avant met à contribution les muscles stabilisateurs du haut du corps. La force de maintien du dos revêt une importance majeure pour cela.

Coordination

- Les adaptations permanentes inhérentes aux irrégularités du terrain nécessitent des capacités de coordination performantes. Equilibre, orientation, différenciation, réaction et rythme doivent jouer une partition commune pour répondre à ces exigences, avec l'appui des capacités d'association et de dissociation.

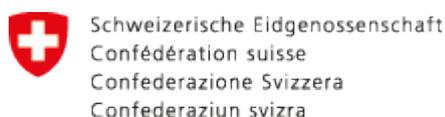
Mobilité/Stabilité

- L'économie de course est essentielle, tout comme la technique pour dompter les terrains accidentés. La mobilité et la stabilité du tronc, des hanches et des jambes – surtout au niveau des mollets et de la partie postérieure des cuisses – s'avèrent de précieux alliés dans cette optique.
- En descente, la bonne stabilité de l'axe des jambes joue un rôle capital, car le freinage et l'équilibre reposent sur une jambe à la fois.
- Une mobilité trop grande au niveau des chevilles peut augmenter le risque de torsion et conséquemment de chute.
- La mobilité et la stabilité sont en outre des prérequis à tout entraînement de force.
- Pour maintenir, ou mieux, améliorer la mobilité, il est conseillé de privilégier les étirements dynamiques.

Vitesse

- La vitesse est importante en trail running pour assurer un mouvement techniquement propre (coordination).
- En descente, des vitesses proches de la vitesse maximale sur de courtes distances peuvent être atteintes.
- Les capacités d'anticipation et de réaction sont réquisitionnées pour dévaler des pentes à grande vitesse, sur des sols inégaux.

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