

COMMENT BIEN DESCENDRE EN TRAIL

Pour les traileurs, la descente est un formidable terrain de jeu et une belle opportunité de faire la différence sur une course officielle. C'est aussi un exercice difficile qui nécessite l'apprentissage de quelques techniques pour progresser.

POURQUOI S'ENTRAÎNER À LA DESCENTE ?

A priori, la descente peut sembler facile à aborder et s'appréhender comme une parenthèse à la course, un temps de récupération bienvenu entre 2 montées. Pourtant, on dit souvent qu'un trail se gagne en montée et se perd... en descente. Il s'agit là d'un exercice difficile auquel il faut se préparer.

C'est d'ailleurs généralement la descente qui cause des courbatures, bien plus que la montée parce qu'elle sollicite fortement les muscles des cuisses qui travaillent en excentrique : le muscle sert alors à ralentir le mouvement d'extension des jambes. On l'oublie souvent mais le dos lui aussi souffre et le travail de gainage et d'abdominaux prend là tout son sens, c'est lui qui va vous permettre de moins vous « écraser » sur chaque foulée. Pour limiter la fatigue musculaire, chasser l'appréhension d'une descente raide et prendre confiance pour gagner un temps précieux, rien ne vaut un entraînement spécifique et une bonne maîtrise de l'exercice.

QUELLE TECHNIQUE POUR DESCENDRE PLUS RAPIDEMENT ?

Spontanément, nous avons tous tendance à nous retenir en descente et nous pencher en arrière mais, pour être perpendiculaire au sol, mieux vaut se pencher... en avant !

En adoptant cette posture, votre centre de gravité se trouve quasiment au-dessus de votre point d'appui. Votre foulée se réduit naturellement et ce n'est plus votre talon qui attaque le sol en premier mais plutôt l'avant de votre pied. Par conséquent, l'impact au sol est moins important, ce qui entraîne moins de casse de fibres musculaires (celles-là même qui vous empêchent de marcher correctement les jours suivant la course). Parce que la taille de votre foulée diminue, vos appuis sont plus brefs et les risques de chute fortement réduits : l'un de vos appuis se dérobe que vous êtes déjà sur le suivant.

Lorsque la pente est faible, vous pouvez poser le pied droit. Si, par contre, vous dévalez une pente avec un très fort dénivelé négatif, il est parfois préférable de courir en effectuant de légers zigzags – c'est-à-dire avoir le pied un peu en travers de la pente – pour se freiner naturellement. C'est aussi intéressant lorsque la fatigue s'accumule : vos muscles seront ainsi moins sollicités.

Autre astuce : évitez de regarder là où vous posez votre pied, ayez au contraire une vision suffisamment loin devant vous pour définir la meilleure trajectoire à emprunter, qui n'est pas forcément la plus courte lors d'une descente technique !

Pour vous stabiliser, relâchez bien vos épaules, courez les bras légèrement écartés et tendus vers le bas, à la manière d'un équilibriste sur un fil. De cette façon, si vous avez la malchance de chuter, vos mains sont plus proches du sol et peuvent limiter la casse. En relâchant ainsi vos bras, vos épaules sont plus décontractées, la dépense énergétique moindre, ce qui aide à faire redescendre votre fréquence cardiaque et donc à récupérer.

COMMENT S'ENTRAÎNER À LA DESCENTE ?

Une seule façon d'améliorer votre technique de descente : vous entraîner ! Choisissez d'abord un chemin sans obstacle, voire une route, pour ne pas vous soucier du sol. Dans un premier temps, préférez les pentes douces pour vous concentrer sur la technique et apprendre à la maîtriser avant de vous aventurer sur des chemins plus ardu.

Si vous n'habitez pas une région montagneuse, vous aurez quand même tout intérêt à trouver une descente, même courte, sur laquelle vous travaillerez en répétition (il en existe forcément une pas très loin de votre domicile !). Vous pouvez aussi effectuer des descentes d'escaliers à vive allure, l'intérêt étant d'habituer vos muscles à encaisser cette multitude de micro-chocs qui, au fil des kilomètres, devient un handicap pour ensuite courir correctement sur les parties plates et montantes.

COMMENT VAINCRE LA PEUR DE LA DESCENTE ?

C'est encore une fois l'entraînement qui vous aidera à prendre confiance en vous. Initiez-vous au dénivelé négatif petit à petit, en commençant par des pentes douces et courtes, pour apprendre à maîtriser votre corps et ses capacités. Laissez-vous aller, détendez-vous et l'exercice n'en sera que plus agréable.

Dites-vous que c'est vous qui devez maîtriser la descente et non l'inverse !



Si vous vous entraînez pour performer sur un trail, pensez à intégrer dans votre plan d'entraînement des séances consacrées à la descente. Seuls l'entraînement en pente et l'apprentissage de la bonne technique de descente vous permettront de gagner quelques secondes sur votre chrono.



Philippe Propage

Philippe

Cet article a été rédigé par Philippe Propage, coach Kalenji et entraîneur d'athlètes de niveau international et de l'équipe de France de trail.