

LE TRAILEUR ET LES BÂTONS

Auteur : Alain Roche

L'article est un peu long, mais on ne peut pas parler d'un point aussi important en 2 lignes sauf à considérer que la vulgarisation est une affaire d'informations caricaturales, simplifiées à l'extrême au point d'en devenir simplistes ...

=>> 3 questions majeures :

> Sur quel profil sont-ils pertinents ??

> Quelles sont ressources musculaires pour les exploiter ?

> Quelle maîtrise technique pour les rendre efficaces ?

En bref :

L'utilisation des bâtons sur un trail peut être une réelle ressource si le profil les rend utiles, si l'athlète a la musculature pour les exploiter et s'il sait les utiliser ...

Dans le cas contraire leur usage sera une pure galère... et au mieux vous allez faire prendre l'air à vos bâtons !

=>> Question n°1 : Le terrain est-il propice aux bâtons ?

Oui si :

Vous êtes sur un trail technique avec de sévères ascensions et des descentes très cassantes

Vous propulser avec des bâtons sur les côtes régulières et longues soulagera vos quadriceps.

Cela sera d'autant plus vrai sur les longues distances lorsque la fatigue musculaire se fera sentir au niveau des jambes, le haut du corps viendra apporter main forte !

Non si :

Vous êtes sur un trail roulant ou sur les sections faciles de trail.

Sur ce type de terrain les bâtons seront des compagnons très encombrants.

Sur ces parties normalement propices pour vous alimenter ils seront une gêne évidente.

Sur ces trails ou sur ces sections soit les bâtons resteront à ma maison soit ils seront accrochés au sac.

Question n°2 : Y a-t-il eu un entraînement à leur utilisation ?

Les bâtons ne sont pas des béquilles mais des supports de poussée et/ou d'accélération du mouvement

L'utilisation des bâtons ne s'improvise pas !

Si vous êtes tenté de prendre une paire de bâton pour la première fois sur les conseils des copains pour vous lancer sur un trail, entraînez-vous avec pour prendre l'habitude de les coordonner avec votre course

La phase de planter est-elle ajustée ?

La phase de poussée vers l'arrière est-elle suffisante ?

A RETENIR : On ne s'appuie sur les bâtons façon béquille orthopédique On pousse avec les bâtons !

Question n°3 : Les muscles de mes épaules sont-ils entraînés pour rendre efficace et économique l'utilisation de mes bâtons ?

Eh oui la consommation d'oxygène est dépendante de la mobilisation musculaire.

L'exploitation des muscles des épaules fortement mobilisés avec l'utilisation des bâtons fera augmenter le rythme cardiaque.

Sans une maîtrise de l'utilisation et de la coordination musculaire vous ne retirez aucun bénéfice de l'usage des bâtons voire le contraire puisque vous risquez fort de provoquer une forte montée de la consommation d'oxygène sans réelle plus-value en terme d'allure !

=>> En savoir plus : VO2 et bâton

La performance à l'effort dépend de votre capacité à exploiter le meilleur Volume d'oxygène possible (VO2). C'est ce VO2 qui détermine une partie de la Vitesse maximale aérobie ascensionnelle (VMAa).

Il est assez facile à admettre que sur plat la Vitesse dépend de la technique de course.

En montée la donne est différente, la Vitesse est étroitement liée à la puissance développée (watts).

Cette puissance est le produit de la force par la fréquence de vos foulées.

Vous aurez beau avoir un excellent VO2, tout traiteur à constater le manque de force au niveau des quadris pour maintenir sa vitesse.

Le fameux constat que j'entends si souvent : « Alain le souffle allait mais je n'avais plus de jambes ! »

Eh oui tout traiteur a vécu ce phénomène frustrant de ne pas pouvoir monter les puls donc le volume d'oxygène tout simplement parce que les jambes sont cramées !

C'est donc précisément là que les bâtons vont être utiles parce qu'ils vont en quelque sorte prendre le relai pour soulager les quadriceps donc permettent de faire baisser le niveau de force mobilisée sur les jambes.

Voilà pourquoi plus les courses sont longues avec des profils cassants fortement exigeantes en termes de VO2 et d'endurance de force plus il me semble intéressant d'utiliser des bâtons.

=>>LA TECHNIQUE

TRES IMPORTANT !!

On ne s'écrase pas sur ses bâtons, ceux-ci au contraire apportent une dynamique, j'oserais presque dire « comme un ressort »

=>>L'explosivité de la gestuelle des bâtons

Comme tout ressort il y a le temps de l'impulsion et de la mise en « pression » puis le temps du relâchement, le geste doit être fluide.

On évite d'avoir un buste cassé, défaut classique du traiteur qui « s'écrase sur ses bâtons »

=>> Restez véloce pour maintenir un haut niveau d'oxygénation

Un traileur véloce avec sa gestuelle de bâtons sera comme pour un cycliste dont la fréquence de pédalage élevée impose à l'organisme une forte consommation d'oxygène qui se repère facilement par une forte élévation de la fréquence cardiaque au cours des séances d'hypervélocités.

Ce constat du terrain que je fais lors des analyses de séances des cyclistes ou traileurs de mon groupe a été étudié de manière structurée par plusieurs chercheurs qui ont travaillé sur la dépense en oxygène en lien à la fréquence de pédalage (Chavarren et Foost par exemple)

En favorisant une forte oxygénation, cette forte vélocité permet une rapide évacuation des déchets produit pendant l'effort d'endurance de force qui se met en place sur les longues montées à allure intense

=>>A RETENIR sur le plan technique

>>> règle n°1 :

Le bras qui avance doit être « tendu » avec modération, un peu comme si vous serriez la main à une personne :

La main n'est donc pas exagérément tendue

>> règle n°2 :

Fermez énergiquement votre main sur le bâton qui va se planter et ne plantez pas la pointe trop loin devant vous.

Cela enclencherait un déséquilibre inutile qui ne favoriserait pas l'avancée de l'épaule et provoquerait au contraire un blocage dans ce qui doit être la légère rotation de votre buste.

>> règle n°3 :

Ne gardez pas le coude collé à votre corps au risque de « fermer la cage thoracique »

>> règle n°4

Lorsque le bâton est planté pensez à pousser sur le bâton en allongeant votre bras qui part vers l'arrière et en ouvrant la main.

Cela provoquera l'indispensable propulsion VERS L'AVANT.

=>>>LES ERREURS A EVITER

>> Planter le bâton trop en avant

Avec un bâton trop à la verticale la phase de poussée ne sera pas efficace immédiatement.

Cela aura tendance à bloquer votre centre de gravité vers l'arrière et vous perdre quelques précieux dixièmes de secondes de l'énergie inutile pour aller le placer vers l'avant.

>> Planter le bâton trop en arrière

Dans ce cas vous risquez fort de « promenez vos bâtons » avec une phase de poussée beaucoup trop réduite et une propulsion très peu efficace

>> Maintenir la poignée serrée tout le temps

Votre main doit s'ouvrir à l'arrière durant la phase de propulsion. Sans ce relâchement de la main ouverte vous ne pourrez pas pleinement exploiter toute l'amplitude du mouvement du bras.

>> Garder la main ouverte tout le temps

A l'inverse garder la main ouverte et ne pas tenir fermement le bâton lors du planté vous fera perdre tout l'intérêt dynamique d'un appui ferme

>> Regarder ses chaussures

Le regard est un formidable moyen de guider l'ensemble de votre corps.

En ski tout débutant apprend qu'en portant son regard vers sa droite spontanément il conduit ses skis pour aller vers la droite !

Cela va plus loin, en regardant devant vous votre dos se maintiendra relativement droit et vous allégerez vos cervicales.

Ce relâchement favorisera l'amplitude indispensable à une dynamique de mouvement efficace.

>> Ne casser pas le buste !!

Celui-ci doit être légèrement en avant...mais sans excès

On ne s'écrase pas sur ses bâtons !

Restez fluide c'est s'assurer d'être efficace

Cette « cassure du buste » se retrouve très souvent chez le skieur de fond en technique classique, y compris chez certains compétiteurs

Lorsque j'enseignait le ski de fond à mes élèves je leur disais d'imaginer qu'ils voulaient toucher quelque chose avec le haut de leur tête.

Cette image mentale permet spontanément d'étirer naturellement la colonne vertébrale mais aussi d'ouvrir la cage thoracique et favoriser la meilleure ventilation possible

=>>Rendre le haut du corps ACTIF !

L'utilisation des bâtons vous permettra d'impliquer fortement le haut du corps dans le déplacement avec une activation des chaînes musculaires de l'ensemble du corps.

Avec les bâtons vous allez contribuer à la bonification de votre dos et de l'ensemble des muscles de la ceinture scapulaire (autour des épaules, faisceaux postérieurs du deltoïde en particulier).

Sans parler de la sollicitation des abdominaux qui vont jouer un rôle de transfert d'énergie entre le haut du corps et les jambes

>> un réglage de sangle de dragonne trop long ou trop court

Défaut classique qui pénalise le guidage du bâton en phase de propulsion et surtout lors du ramené de bâton.

A l'inverse un réglage de courroie trop court ne permettra pas

Une phase de poussée efficace qui ne sera optimisée que si la liaison dragonne / bâton garde une certaine marge liberté.

De plus avec une dragonne trop serrée vous prenez le risque d'un frottement excessif Et donc des ampoules !

Je vous conseille fortement les marques de bâtons qui proposent un gantelet qui vous allez une fois pour toute régler à la bonne distance.

Ces gantelets gardés à la main sont très facilement détachable du bâton, pas besoin de se « libérer » des bâtons en enlevant la dragonne. (Modèle LEKI par exemple)

=>>La taille des bâtons :

Pas facile à vous donner le bon critère précis, il y a plusieurs « écoles » pour ajuster les bâtons à votre taille

1. Prenez votre taille en cm et multipliez-la par 0,7, vous obtiendrez ainsi la taille de vos bâtons.

2. debout, placez un bâton au niveau de vos chevilles, votre coude doit se trouver à 90° (avant-bras à l'horizontal).

=>>Carbon si possible : dynamique et légèreté

Pour une utilisation sur des longues distances je vous conseille des bâtons composés en majorité par la fibre de carbone (cette fibre très légère permet un bon rendu de la propulsion)

=>>Des séances spécifiques ski et ski à roulettes

En dehors du travail en trail, je vous conseille fortement la pratique du ski de fond en technique classique et pour ceux et celles qui peuvent faire cet achat ; des séances en ski à roulettes (toujours en technique classique)

Avec un travail en pas alternatif pour ma gestuelle globale, et un travail en poussée simultanée pour intégrer la dynamique de la poussée vers l'arrière et de la propulsion qui s'en dégage

=>>Quels muscles renforcer ?

Ce sont tous les muscles autour de l'épaule qui se retrouvent prioritairement mobilisés pour les transferts et la propulsion.

Il est donc important de renforcer les muscles autour de l'articulation acromion claviculaire et de la coiffe des rotateurs.

Je pense notamment aux adducteurs et rotateurs internes et externes, aux deltoïdes.

Travail des pompes, des dips,



Des articles sur les bâtons : <http://www.lepape-info.com/?s=b%C3%A2tons>