

Fiche Technique : les DESCENTES

S'il est un point technique en Trail important de comprendre et de travailler, c'est bien celui des descentes. Autant le novice costaud physiquement montera assez facilement, autant les qualités de descendeurs sont plus incertaines...

1. Relâchement

Le premier important en descente est de se détendre mentalement et musculairement. Le défaut couramment constaté est de se crispier car on craint la chute ou une entorse. Mais plus on se crispe, plus on se bloque, et moins les chevilles et les articulations sont souples pour amortir le terrain... En plus la respiration est bloquée, et l'oxygénation des muscles inefficace.

Aussi quand on aborde une descente, il faut prendre le temps de se mettre en confiance, et les premières centaines de mètres doivent se faire sans attaquer, le temps de récupérer de la montée, de "laisser les muscles se mettre en position descente".

En pratique : relâchez-vous volontairement. Ne bloquez pas la respiration, et forcez-vous à bien expirer à chaque foulée. Appliquez-vous aussi à volontairement relâcher tous vos muscles, à vraiment les sentir « tout mou ».

2. L'équilibre vers l'avant

Après l'aspect « mental », la bonne position du corps est le facteur clef. Pour bien être équilibré en descente, le corps doit être penché vers l'avant. C'est un constat simple que l'on peut faire à l'arrêt avec une expérience simple : mettez-vous dans une descente bien raide :

- si on penche le buste vers l'avant, les cuisses sont relâchées, si on penche le buste vers l'arrière, les cuisses sont tendues. Les cuisses (quadriceps) sont les muscles les plus sollicités dans la descente car c'est le principal amortisseur des chocs. Pour que ce rôle d'amortisseur fonctionne, il faut qu'ils soient relâchés pour avoir un effet « ressort ».

On constate d'ailleurs que les bons descendeurs (relâchés) se font moins mal aux genoux que les mauvais descendeurs qui tirent plus sur les tendons malgré une vitesse plus faible. Il faut donc rechercher la position relâchée, en se penchant vers l'avant...

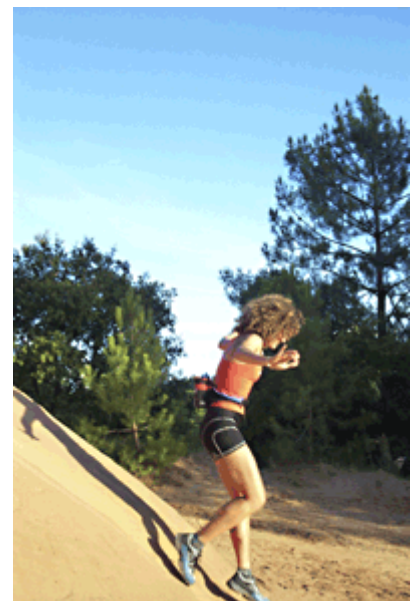
- au niveau de l'adhérence, on constate rapidement que l'on a une meilleure adhérence au sol quand on se penche vers l'avant (l'angle d'accroche est plus ouvert). Si on se penche vers l'arrière, on a même carrément tendance à glisser et à se retrouver sur les fesses (l'angle d'accroche est plus fermé).

Avec ces deux constats, une solution unique : penchez-vous vers l'avant !

En pratique : un petit « truc » est de mettre les mains vers l'avant, quasiment sur les genoux. En « s'asseyant » un peu de cette façon, on sent également le centre de gravité s'abaisser ce qui est très positif. Le buste doit être souple, relâché, et flotter au gré des obstacles.

3. Instants de récupération et de ravitaillement

Les descentes sont donc des temps de courses parfait pour RECUPERER et se RAVITAILLER. Quand la technique de descente est bien maîtrisée, les descentes deviennent des temps de récupération importants où les cuisses se relâchent et récupèrent des montées et des relances. Le rythme cardiaque diminue, la respiration est plus facile, et c'est le bon moment de se ravitailler sans s'essouffler. On peut aussi en profiter pour s'étirer le haut du corps et la cage thoracique. Il faudra savoir maîtriser l'allure des descentes intermédiaires pour ne pas s'user, et seule la dernière descente sera faite "à bloc".



La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.



Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur.