



L'entraînement aux descentes

Tout trail comporte des descentes plus ou moins raides et techniques. Savoir bien descendre est un atout indéniable pour prendre du temps à ses concurrents direct, sans engendrer de fatigue supplémentaire. Tous nos conseils pour améliorer votre technique de descente en trail ou course de montagne

Précaution au départ

L'entraînement en descente n'est pas anodin et doit être consommé avec modération. Ce type de travail doit être toujours réalisé dans un bon état de fraîcheur physique et avec des muscles bien reposés. Le coureur ne doit pas en abuser sous peine de rencontrer de gros problèmes articulaires (principalement les genoux) et/ou dorsaux, à moyens ou longs termes.

Constat de départ

En descente le coureur est entraîné par la pesanteur. Il a tendance à vouloir se redresser, augmentant ainsi le jeu de bascule du bassin et de relâchement abdominal. Sa foulée ne possède plus de cycle postérieur (passage du pied en arrière du bassin). Les quadriceps effectuent alors un énorme travail de retenue. La phase d'impulsion au niveau du pied est réduite au minimum.

Le balancement des bras est quasiment inexistant. Ils n'ont plus un rôle propulseur mais stabilisateur.

La course en descente provoque de dégâts importants au niveau musculaire. Bien plus que sur le plat. Les muscles doivent se contracter plus ou moins intensément alors qu'ils sont en position d'étirement (travail excentrique du muscle). La répétition de ces contractions excentriques, surtout sur un muscle peu habitué à ce type d'effort, occasionne une lésion de fibres qui retarde la reconstitution des réserves de glycogènes intramusculaires. Il est donc impératif d'augmenter les temps de récupération après une compétition ou une séance en descente (exemple: Marseille-Cassis). En renforçant progressivement les muscles des jambes par un entraînement adapté et bien dosé, le coureur réduira les lésions et atténuera les douleurs musculaires.

Techniques pour mieux aborder les descentes

Positionnement du corps

L'erreur classique est de placer les épaules et le buste en arrière ou de se pencher trop en avant avec une foulée trop longue. Il faut apprendre à accepter la pente en engageant tout le corps vers l'avant pour essayer d'être perpendiculaire à celle-ci et en essayer d'être le plus relâché possible. Le centre de gravité se situant au-dessus des genoux.

Rôle des bras

Le balancement des bras est quasiment inexistant. Ils n'ont plus un rôle propulseur mais stabilisateur. Les coudes sont légèrement relevés. Au moment d'aborder un virage serré ou de sauter en contrebas d'une marche, lever légèrement les bras et les épaules pour conserver son équilibre.

Orientation du regard

La clé pour descendre vite est de regarder en avant de ses pieds. Visionner le chemin à venir sans se préoccuper de l'endroit précis où va s'effectuer la pose du pied. L'objectif est d'anticiper afin de se préparer à tourner, sauter, enjambrer, ajuster sa foulée afin d'éviter les changements brusque de direction et de rythme.

Pose du pied au sol

Le temps de contact du pied au sol doit être court et en fréquence. La pose du pied au sol doit s'effectuer de manière "silencieuse". Cela se traduit par des chocs moins violents au niveau des quadriceps, du dos et des genoux. Les appuis doivent se faire en plante de pied (milieu du pied), plutôt que sur les talons. Cela évite un positionnement du bassin en arrière, des appuis qui augmentent les risques de blessures au niveau du dos et des genoux.

Profil du parcours

Sur les terrains faciles et en pentes douces (jusqu'à 10%): chercher avant tout à travailler en vitesse et en amplitude. Sur les pentes raides et techniques: privilégier les appuis avec déplacements latéraux. Adopter une foulée courte et dynamique facilite la maîtrise de la direction et de l'allure tout en limitant les blessures articulaires et musculaires. Si à

l'entraînement le coureur est obligé de redescendre en courant ce qu'il monte (ex: séance de côtes), il faut s'appliquer à adopter une attitude juste sans chercher à aller vite.

Les virages

Il est souvent plus efficace d'élargir les virages pour maintenir sa vitesse. Le coureur a tout intérêt à aborder le virage et quitter les virages par l'extérieur, tout en coupant le virage par l'intérieur. Cette technique permet d'éviter de ralentir énormément à chaque changement de direction.

L'entraînement aux descentes

Le travail de vitesse en descente s'effectue sur de courtes distances (100-150m), dans lesquelles le coureur cherche à se lâcher complètement et à respecter les consignes données dans le chapitre précédent. Il est recommandé de s'exercer d'abord sur des portions faciles, puis ensuite ajouter progressivement des difficultés: pente raide, obstacles, sol instable, virage à angle fermé, etc.

Toute séance comportant du travail rapide en descente doit être impérativement effectuée avec des muscles bien reposés. Le travail sur de la fatigue peut provoquer des blessures ou des chutes (coordination amoindrie).

Quand programmer l'entraînement aux descentes

Il est nécessaire de refaire toutes les gammes en début de saison, car les muscles ne s'habituent jamais durablement au travail en descente (travail excentrique des quadriceps). Prévoir des piqures de rappel régulièrement tout au long de la saison. Pour le coureur habitant en plaine, effectuer des allers-retours dans un long escalier (par ex: dans un immeuble) ou sur une petite bute dans un parc permet de maintenir une mémoire du muscle pour ce type d'effort excentrique.

L'entraînement en descente ne doit pas être programmé dans les jours qui précèdent une compétition. Les jours précédant un trail ou une course de montagne, il est préférable de privilégier l'entraînement en montée et effectuer la récupération en descendant en marchant. Même consigne pour le coureur soucieux de reconnaître quelques jours avant l'épreuve, un parcours comportant des descentes.

Récupération après un travail en descente

Lors de chaque course en descente un nombre plus ou moins important de fibres sont abîmées. Ces lésions sont plus ou moins profondes en fonction de la longueur du parcours, du pourcentage de la pente et de la vitesse. S'en suit alors des douleurs qui peuvent durer 48h et plus. L'erreur à commettre est de penser qu'effectuer un footing faciliterait leur disparition. Au contraire, cela risque davantage d'aggraver les lésions et donc vraiment se blesser. Il est vivement conseillé de rester au repos tant que les douleurs persistent.

Ensuite grâce aux protéines apportées par l'alimentation, les fibres sont reconstruites plus solidement qu'auparavant par notre organisme. Cet apport en protéine doit être important le lendemain et non le jour même de ce type d'effort (aussi le cas pour une épreuve comme le marathon)

Conclusion

Contrairement à l'entraînement aux montées, le coureur désirent s'entraîner aux descentes doit le faire en situation réelle. Il n'existe pas de moyens palliatifs. La récupération avant et après ce type de travail est fondamentale, sous peine de blessures sérieuses. Un simple travail en descentes variées, à différentes allures, permet à nos jambes de s'accoutumer à ce type d'effort.