# Cycle technique trail 2023/2024 – CAFGO

## Thématiques

Le cycle d'initiation aborde un certain nombre de points techniques, dont les enjeux sont de faire prendre conscience aux coureurs des attitudes qui peuvent permettre d'exploiter au mieux et en sécurité son effort, dans le contexte d'une activité d'endurance. Les sorties ont une durée de 2h environ, permettant de renforcer la forme de chacun par la pratique régulière, bien que peu des exercices prévus sont spécifiquement destinés à améliorer la condition physique. La cycle sera également l'occasion de (re)découvrir des sentiers proches de Grenoble.

### 01 – Marcher vite ou trottiner ?

- Objectifs : Réaliser que, en montée, marcher vite peut être aussi rapide et plus reposant que trottiner. Trouver son meilleur rythme en fonction des pentes.
- Exercices : en alternance, trottiner ou marcher vite dans une montée douce, pour réaliser quel est le rythme qui nous convient le mieux. Chronométrage. Adaptation en pente variable.

### 02 – La respiration

- Objectifs : Trouver un rythme de respiration régulier et adapté. Limiter les essoufflements et points de côté.
- Exercice : navettes avec différentes synchronisations de la respiration sur les foulées.

### 03 – Mouvement des bras

- Objectifs : Avoir un bon équilibre en course. Accompagner la course par les bras (dynamique). Éviter les mouvements inutiles.
- Exercice : observation mutuelle au sein du groupe. Navette en faux-plat montant et différents mouvements des bras.

### 04 – Effort constant

- Objectifs : Limiter la fatigue pour une vitesse moyenne donnée. Se sentir également bien tout au long d'un parcours, indépendamment du profil
- Exercices : Travail en binôme avec des cordes. Ressentir l'effort fourni, pour ralentir voire marcher dans les plus fortes montées, et ré-accélérer dans les faux-plats. Comparaison du ressenti avec une vitesse constante.

### 05 – Agilité des pieds

- Objectifs : Éviter les à-coups latéraux et longitudinaux, pour limiter fatigue et blessures. Savoir varier continûment et naturellement sa foulée (fréquence, positionnement) pour une vitesse donnée, pour s'adapter à la nature irrégulière du sol.
- Exercices : exercices longitudinaux et latéraux sur échelles et repère. Succession de foulées + cloche-pied.

### 06 – Utiliser les bâtons (montée)

- Objectifs : Bien utiliser ses bâtons pour assister sa propulsion, et ainsi économiser les jambes sur la durée. Pousser sur les bâtons, pas seulement s'en servir pour s'équilibrer.
- Exercices : Travailler la propulsion à l'arrêt puis en mouvement. Trouver le bon rythme de synchronisation avec les jambes. Travailler l'angle d'inclinaison des bâtons.

### 07 – Extension de la jambe

- Objectif : Profiter de toute la foulée et des différents muscles pour s'économiser sur la durée.
- Exercices : propulsion en tendant le genou et utilisant les pointes.

### 08 – Allonger la foulée

- Objectif : Allonger la foulée dans des conditions faciles (plat ou faux-plat montant), pour réaliser son potentiel de gain en vitesse.

- Exercices : Varier le nombre de foulées entre des marques équidistantes. Doubler le groupe à rythme de foulée identique. Comptage de foulées sur une distance donnée.

## 09 – Utiliser les bâtons (descente)

- Objectifs : Utiliser les bâtons en descente pour s'équilibrer, contribuer à se ralentir, économisant les articulations et les muscles des jambes.
- Exercices : Travailler la retenue. Chercher son rythme de bâtons. Utiliser les bâtons pour contribuer à l'équilibre. Travail de l'agilité du posé de bâtons.

## 10 – Se lâcher en descente

- Objectifs : Gagner de la vitesse dans les pentes sans difficulté technique. Profiter des descentes pour relâcher les muscles.
- Exercices : chercher la sensation de relâchement. Forcer l'allongement de la foulée. Comptage de foulées sur un intervalle donné.

## 11 – Escaliers

- Objectifs : trouver son rythme lors de la montée d'escaliers (utile également pour préparer les montées sur sentiers irréguliers). Faire travailler les cuisses à la descente.
- Exercices : Bastille par les Dauphins et redescente par l'escalier des géants, fontaine Drac et Isère, remontée par le musée dauphinois et … parcours en sens inverse pour ceux qui seront encore en forme.

## Grand tour

- Objectif : mettre à profit les acquis techniques et se faire plaisir par un tour long et varié.
- Parcours :