Saison 7 Ép.6

Excellez sur Route & Trail : Nos Techniques d'Entraînement Ultra-Polyvalentes

On aborde aujourd'hui la question de la polyvalence dans les disciplines de course à pied, particulièrement entre le trail et la course sur route. Avec une planification adéquate, il est possible d'être performant dans les deux, bien que des concessions soient nécessaires.

Trail vs route : deux disciplines distinctes

Le trail et la course sur route, bien que superficiellement similaires, diffèrent significativement. Les contraintes techniques et les compétences musculaires requises varient : le trail nécessite une adaptation au terrain avec **un entraînement orienté vers les capacités excentriques** pour les descentes et concentriques pour les montées. À l'inverse, **la course sur route favorise le développement de la capacité de rebond**, utile pour des courses sur des surfaces planes. Ces différences se traduisent par des physiques distincts entre coureurs de trail et de route, chaque discipline nécessitant une adaptation spécifique à son environnement.

La possibilité de combiner les deux types de courses existe bien puisque des coureurs professionnels ont franchi la barrière autrefois rigide entre les disciplines. Cependant, la transition entre la route et le trail (ou vice versa) doit être progressive pour éviter les blessures dues aux changements de terrain et aux différentes exigences physiques.

Bien qu'il soit techniquement possible de pratiquer les deux disciplines, attention à l'ambition de viser l'excellence dans les deux simultanément. Un compromis est nécessaire : **un coureur peut atteindre environ 85 à 90% de ses capacités dans chaque discipline** s'il choisit de les combiner sur une saison. La performance optimale reste liée à un engagement total envers une seule discipline.

La planification : la base d'une bonne polyvalence route / trail

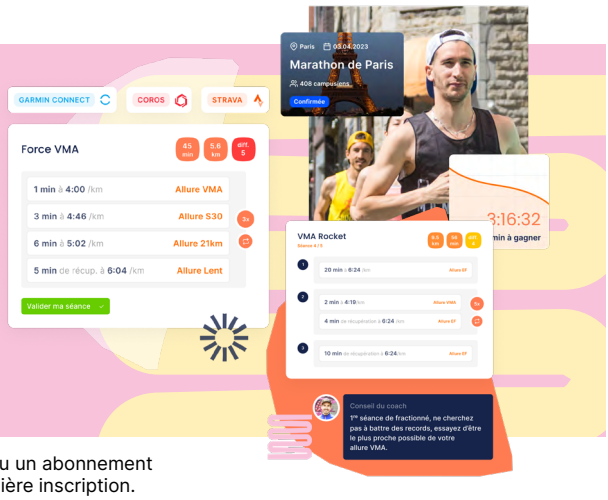
La clé de la réussite dans une approche polyvalente est la planification. Les coureurs doivent prioriser leurs compétitions, déterminer les courses qui sont les plus importantes pour eux et les organiser de manière stratégique dans leur calendrier. Les compétitions secondaires ne devraient pas être l'objectif principal et ne devraient pas interférer avec la préparation pour les événements majeurs. Cette gestion de calendrier permet non seulement de prévenir les contre-performances mais aussi d'utiliser les spécificités de chaque type de course pour améliorer des aspects spécifiques de la performance.

En résumé, bien que la polyvalence entre la course sur route et le trail soit réalisable, **elle exige une planification minutieuse et des choix stratégiques pour optimiser les performances** sans compromettre la condition physique ou risquer des blessures.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.