Descente

Descendre plus vite *[et mieux récupérer]*

Progressez en descente

1 Développer les qualités nécessaires

Vous devez vous entrainer à descendre sur différents types de pentes pour améliorer vos qualités physiques, psychologiques et vos postures en descente. Seule la pratique permet de répondre à ces objectifs imbriqués.

Qualités Physiques

Musculation et exercices excentriques :
- Musculation des quadriceps : chaise, travail sur banc, PPG...
- Pliométrie : bondissements, squats sautés, sauts, fentes, burpees...
- Gainage : pompes, abdos, dips...
- Descente réelle sur sentiers

Qualités Psychologiques

Engagement et relâchement :
- Confiance : travailler ses facteurs limitants, pratiquer, vaincre sa peur avec le temps, s'engager et oser
- Concentration : anticiper, rester attentif et centrer (trajectoire, foulée, technique...), savoir se relâcher

Postures en descente :
- Regard : vers l'avant, lire le sentier pour anticiper et choisir meilleurs trajectoire / appuis
- Foulée : attaque médio/avant, plus courte et rapide si la pente devient raide / technique
- Position : perpendiculaire par rapport à la pente, penché en avant
- Centre de gravité : au dessus du point d'appui devant soi
- Utilisation des bras : stabilisation (écartés du tronc) et relâchement (balancier, pente faible)
- Respiration : bien ventiler et souffler à chaque expiration

2 Utiliser les bonnes techniques en descente

Vous choisissez les techniques adaptées en fonction de la pente pour aller plus vite, être plus relâché et mieux récupérer.

L'équilibriste

Utilisez vos bras comme point d'appui fictif ou mains vers le ciel pour s'équilibrer sur descente technique

Les appuis en hauteur

Posez vos pieds sur les points d'appuis les plus hauts du sentier pour le "survoler" et éviter de les coincer

Les appuis brulants

Accélérez et limitez vos temps d'appuis au sol en conservant de la souplesse et en vous aidant des bras

Le bobsleigh

Prenez le talus du côté opposé au virage pour conserver votre vitesse sur descente plus ou moins technique

Le double pas latéral

Faîtes un double pas latéral (gauche / droite) pour ralentir, accentuer votre accroche et votre point d'appui

La chaise

Baissez votre bassin et courez en position "assise" avec une faible amplitude en jetant vos pieds en avant

3 Moins subir et mieux récupérer

C'est la combinaison de vos qualités physiques, psychologiques et techniques qui vous permettra de descendre vite tout en restant relâché et en vous économisant.

Objectif : moins subir et mieux encaisser les descentes, réduire la fatigue musculaire et la dépense énergétique, descendre vite mais pas à n'importe quel prix

Méthode :
- Posture : adopter et respecter la posture adaptée en fonction de la pente (foulée, appuis, travail des bras...)
- Techniques : Varier les techniques de descente, chercher à rester souple et fluide, varier les vitesses en fonction de la pente
- Respiration : bien ventiler et souffler à chaque expiration

Quelques conseils pour progresser en descente

- Pratiquez, pratiquez et.... pratiquez
- Allez-y progressivement, mais engagez-vous
- Choisissez des descentes variées et plus ou moins techniques
- Privilégiez un travail de qualité (posture, foulée...)
- Travaillez si possible avec de bons descendeurs pour vous "calquer" dans leur pas

WeRun® - We Are Running®

Planifiez votre saison, trouvez une course, préparez votre sortie running, consultez les résultats et bien plus encore.
www.werun.world