

Alain Rosselli

Trail urbain





Alain Rosselli

1975, Compétiteur de course à pied

1500 mètres Piste 4'01" /1984

3000mètres Piste 8'43" / 1984

5000 mètres Piste 14'55" /1984

10 000 mètres Piste 32'20" /1984

42Kms 195/ **Marathon de Paris 1984** en
2h35'13" / 59^{ème}

2013 : Qualifié pour les championnats de France
de 10 kms sur route en Vétéran 3

Coach sportif: Titulaire de 2 brevets d'état d'éducateur sportif. (Karaté et Activité Sport pour Tous)

Auteur: En 2013 à conçu une méthode de préparation physique générale pour la course à pied en utilisant **le mobilier urbain** « Courir en ville » aux éditions Amphora.

EXTRAIT

Différence entre trail nature et trail urbain

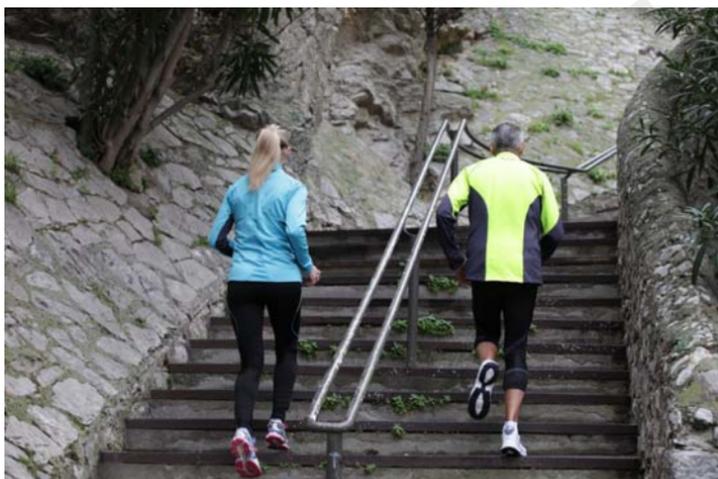
Le Trail Nature :

Par définition, c'est un entraînement ou une course en compétition à pied à fort dénivelé dans la nature, d'au moins 10 kilomètres jusqu'à des distances très longues (60kms et parfois largement au-delà pour les aventuriers).



Le Trail Urbain :

C'est une course de 10 à 20 kilomètres de moyenne qui se déroule à l'intérieur des villes à fort relief, à travers les rues, ruelles, parcs et autres montées et descentes d'escaliers.



Le Trail Urbain

Comme son nom l'indique, un trail urbain est une course qui se déroule en ville. Les trails urbains induisent des difficultés différentes des trails en pleine nature. En ville, les montées et les descentes d'escaliers sont un excellent moyen d'entraînement pour les citadins : elles font travailler et dynamisent les muscles des jambes, et contribuent à la tonicité et renforcent la puissance musculaire, indispensable pour bien aborder la transition et augmenter ses capacités à gravir des dénivelés des trails en montagne. La difficulté de ce genre de course réside dans l'enchaînement des marches escaliers qui demande un entraînement très spécifique dû à leur dénivelé, à la hauteur et à la quantité de leurs marches. Les reliefs et obstacles urbains ne présentent jamais de longs dénivelés mais beaucoup de petites pentes, de virages, de bordures de trottoir et d'escaliers plus ou moins casse-patte.

Le trail urbain est un savant mélange entre course

sur route et escaliers urbains et autre surface pour courir. C'est aussi une manière originale de découvrir la richesse historique de votre ville ou de celle que vous visitez.

S'entraîner milieu urbain sur des zones planes (parcs, routes) est également un bon moyen pour travailler votre vitesse et votre endurance. Les longues côtes et raidillons forment un bon entraînement pour être plus performant lors des montées.

En course à pied le plus facile est de courir sur une surface plane, à partir de ce niveau zéro et, avec progressivité dans l'entraînement, vous pourrez aborder tous les reliefs à fort déclivité ; vos progrès se feront par palier et vous évoluerez dans vos entraînements est vos compétitions en appréhendant toutes les situations un peu délicates sans plus de fatigue.

Cet ouvrage permet d'aborder une préparation en toute simplicité, de diversifier et optimiser vos entraînements. Avec un certain temps de pratique votre œil averti découvrira les milles endroits magiques prêt de chez vous et les séances seront faciles à mettre en place pour votre préparation physique générale, vos footings et vos compétitions urbaines.

Quelle préparation pour votre Trail Urbain



Votre préparation doit être variée afin d'assimiler le maximum de qualités pour que votre corps et votre mental soient prêts à répondre présent à chaque difficulté qui se présente au fil de votre entraînement ou de votre compétition.

Elle tendra particulièrement à entraîner vos

articulations à recevoir sans dommage le poids de votre corps.

Qui dit escalier dit élévation du genou. Quand vous courez sur une surface plane en côte il n'y a pas une grande élévation du genou quand la jambe effectue la foulée.

Les quadriceps, sont des muscles gourmands en énergie ! Quand vous élevez plus de 2000 ou 3000 fois les genoux dans les marches d'escaliers il est important d'habituer votre système cardio-pulmonaire à supporter cet effort à dépense énergétique à croissance exponentielle.

Pour améliorer vos capacités à supporter cet effort il y a une quantité de solutions dans les nouveaux entraînements que vous allez mettre en place.

**Quelques rappels pour aborder
vos séances d'entraînement**