

TRAIL DE L'HAUTIL
Circuit Trail AA

DIM. 14 JUIN

9h00 **TRAIL 13 KM**
9h15 **TRAIL 18 KM**

REORGANISATIONS ET DÉPARTS
CHÉMIN DE LA CROIX SAINT-MARC



Les Circuits Trail AA
Retrouvez les parcours de l'Hautil en un clic sur le logo

1 - Pente Faible 3-6%

- Foulée naturelle et relâchée
- Posture légèrement inclinée
- Cadence régulière

Généralité sur la Posture
Légère inclinaison du corps vers l'avant
Regard porté quelques mètres devant soi
Buste stable, épaules relâchées et bras actifs

2 - Pente Modérée 6-10%

- Foulée plus courte
- Appui sur l'avant du pied
- Regard 3-5m devant soi (pas sur mes pieds)

Généralité sur les Appuis
Appuis courts et dynamiques
Pose plutôt médio voir avant du pied
S'adapter aux appuis instables sans crispation

3 - Pente Raide 10-15%

- Petites foulées dynamiques
- Corps incliné vers l'avant
- Bras plus actifs

Quelques erreurs
Partir trop vite, rythme irrégulier
Regarder ses pieds, foulée trop longue
Négliger les ravitos

4 - Pente Très Raide 15-25%

- Marche petits pas puissants
- Mains sur les cuisses pour pousser
- Utilisation des bâtons (si besoin)

A retenir pour l'entraînement
Lecture du terrain, choix de la trajectoire
Adapter sa technique à la montée, relance
Changement de rythme suivant la pente

