

TRAIL DE L'HAUTIL
2026

14 JUIN

Renseignements et inscriptions : www.gilcoaching.com

9h00 TRAIL 13 KM
9h15 TRAIL 18 KM

CHEMIN DE LA CROIX SAINT-MARC



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

1 POSITION



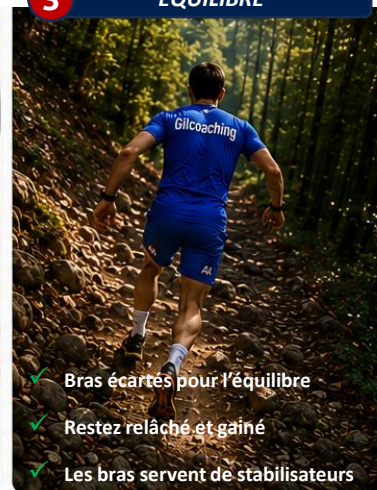
- ✓ Légère inclinaison du buste vers l'avant
- ✓ Regard loin devant (3 à 5 mètres)
- ✓ Pieds sous le centre de gravité

2 APPUIS



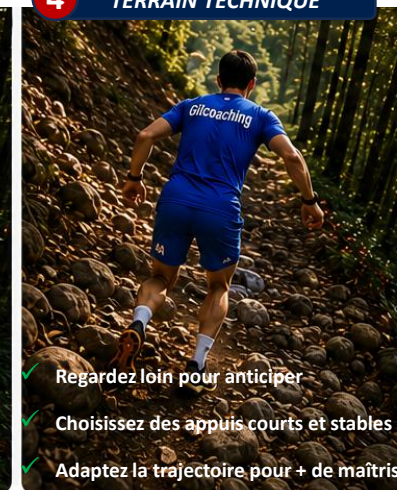
- ✓ Petites foulées rapides
- ✓ Appuis dynamiques et précis
- ✓ Pose sur l'avant du pied

3 EQUILIBRE



- ✓ Bras écartés pour l'équilibre
- ✓ Restez relâché et gainé
- ✓ Les bras servent de stabilisateurs

4 TERRAIN TECHNIQUE



- ✓ Regardez loin pour anticiper
- ✓ Choisissez des appuis courts et stables
- ✓ Adaptez la trajectoire pour + de maîtrise

LA BONNE ATTITUDE

- Regardez loin
- Petites foulées
- Buste vers l'avant
- Pieds sous le corps
- Appuis sur l'avant du pied
- Bras actifs pour l'équilibre
- Restez relâché

A EVITER

- Regardez ses pieds
- Buste en arrière
- Jambes tendues
- Grands pas et freinage
- Pose du pied sur le talon
- Bras tendus et inactifs
- Être crispé

A retenir pour l'entraînement

- Développer l'agilité et l'équilibre (proprioception)
- Renforcement musculaire en excentrique (quadriceps)
- Faire des sorties avec du dénivelé négatif
- Répétitions de descentes en se focalisant sur :
 - Regard loin devant, chercher la bonne trajectoire avec appuis précis
 - Relâchement, se servir des bras pour trouver le bon équilibre

