

# la RECHERCHE à l'Université

10<sup>es</sup> journées scientifiques

## Approche scientifique du « Trail Running » de courte distance

Mardi 26 avril 2016

Plot FARON - salle FA.615

---

### Comité d'organisation

Jean-Marc VALLIER • [vallier@univ-tln.fr](mailto:vallier@univ-tln.fr)

Fabrice VERCRUYSSSEN • [vercruyssen@univ-tln.fr](mailto:vercruyssen@univ-tln.fr)

**Campus de Toulon - Porte d'Italie**



Région  
Provence  
Alpes  
Côte d'Azur



LE DÉPARTEMENT



TOULON  
PROVENCE  
MÉDITERRANÉE  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION



UNIVERSITÉ  
DE TOULON

14h *Fabrice Vercryssen* (MCF, LAMHESS, Université de Toulon)

### **Trail running : une autre forme de course à pied**

Le trail running est une activité qui se déroule en nature sur des terrains accidentés avec la présence de dénivelés positifs et négatifs. Les modalités de contraction musculaire, les contraintes énergétique et mécanique confèrent une spécificité à l'activité trail running. Cette première analyse, introductive et intégrative, présente le contexte théorique du modèle trail running et un exemple type d'expérimentation menée au sein du LAMHESS.

14h45 *Sabine Ehrstom* (Doctorante, LAMHESS, Université de Toulon)

### **Étude des déterminants physiologiques de la performance en trail running**

Le modèle prédictif de la performance en course à pied traditionnelle est bien identifié dans la littérature, mettant en évidence l'importance de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), la fraction d'utilisation de  $VO_{2max}$  ou encore l'économie de course. En comparaison avec la course à pied traditionnelle, cette intervention propose un modèle de prédiction de la performance en trail running.

15h30 *Marlène Giandolini* (PhD, Amer Sports Annecy, Salomon)

### **Course de descente en trail running et dommages musculaires**

Le trail running se caractérise par la succession de montées sollicitant des contractions musculaires à dominante concentrique et des descentes sollicitant des contractions musculaires de type excentrique. D'un point de vue mécanique, la partie descendante occasionne des dommages musculaires "sévères" qui peuvent perdurer dans le temps. Cette intervention présente les réponses neuromusculaires induites lors d'une descente en trail running de 6,5 km.

16h15 *Hugo Kerhévé* (PhD, Université de Savoie Mont-Blanc)

### **Mesure de la performance en trail running**

La vitesse moyenne en trail running est faible en comparaison avec la course à pied traditionnelle. Cette vitesse est régulée par un certain nombre de variables qui peuvent être évaluées en condition réelle de pratique. Cette intervention caractérise la mesure de la performance en trail running à partir de différents critères comme l'utilisation du système GPS, les stratégies d'allure ("pacing") ou encore les variables empruntées à l'interface psycho-physiologique.

