

la RECHERCHE à l'Université

10^{es} 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

Fabrice VERCRUYSSSEN • 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.

