



Diplôme d'Université

Trail Running

**Trail running & yoga : deux  
pratiques complémentaires**

Présenté par

Aurélie TOQUÉ

Sous la direction de Laure Desmurs

Promotion 2023

### Résumé

A en croire les publications récentes sur le sujet, le yoga est décrit comme une activité aux multiples bienfaits pour les individus, aussi bien pour leur physique que pour leur psychique. Ce phénomène s'observe également dans le monde du trail running : le yoga est à présent cité dans les guides d'entraînement, et il existe des méthodes de yoga spécifiques aux sportifs et aux coureurs. Les principaux éléments qui ressortent de ces méthodes sont l'équilibre du corps et du mental : aide au relâchement, à l'endurance musculaire, à la prévention des blessures mais aussi à l'endurance mentale. Le yoga participe à l'optimisation de la respiration et à une connaissance accrue de soi-même.

Ce mémoire cherche à explorer cette complémentarité entre le trail running et le yoga, par un appel aux lectures faites sur ce sujet, puis par un questionnaire auprès de 79 pratiquants de trail running. L'objectif de notre approche est de cerner le profil des pratiquants, de relever les complémentarités et détecter ce que les traileuses et les traileurs puisent dans la pratique du yoga.

# Remerciements

Mêler Trail running et yoga dans un document était dans un coin de ma tête depuis fort longtemps. J'ai adoré cet exercice de recherches de données, de mobilisation des connaissances, d'interrogations auprès de pratiquants, de croisement entre deux activités que je pratique au quotidien et dont je suis passionnée. Développer autour d'un sujet qui nous tient à cœur possède ses avantages, car c'est un réel plaisir de l'étudier ; mais aussi ses inconvénients car on a envie de tout dire, de ne rien oublier, d'aller plus loin encore dans l'apprentissage sur ce thème. J'ai beaucoup lu, j'ai appris beaucoup ; mais je me suis aussi beaucoup perdue dans le flot d'informations et autour des idées qui m'ont traversée. J'espère ici avoir réussi à synthétiser le sujet de façon compréhensible pour donner un aperçu de cette complémentarité trail running et yoga.

Je souhaite ici remercier toutes les personnes qui ont gravité autour de moi durant cette année de DU Trail Running :

- Les responsables du DU, pour avoir créé une telle formation dont je me suis enrichie en savoirs, en rencontres, en perspectives,
- Laure et Caroline, le duo qui va relire ce mémoire en vue de la soutenance,
- La promotion 2023 du DU. De très belles rencontres et un groupe d'individus tous très attachants, surtout avec des pinces à linge sur les oreilles,
- Les 88 personnes qui ont répondu à mon questionnaire,
- Ma fille qui a participé à l'aspect graphique de ce document en dessinant pour moi les petits bonhommes yogis qui sillonnent ces quelques pages,
- Mes proches qui m'ont donné leur avis et m'ont aidé dans la relecture
- Sylvie, ma responsable professionnelle qui m'a encouragée les yeux fermés pour que je puisse suivre cette formation
- Le logiciel Zotero, que j'enseigne à mes étudiants depuis des années et que j'ai pu utiliser pour la première fois en condition réelle d'écriture d'un mémoire. Je leur dis toujours que cet outil a un côté magique, je confirme, c'est encore plus magique sur un document de 66 pages.

## Table des matières

Résumé .....	2
Remerciements .....	3
Introduction .....	6
1. En quoi pratiquer le yoga représente-t-il un atout pour le pratiquant de Trail Running ?..	8
1.1. Quel yoga pour le traileur ? .....	8
1.1.1. Un yoga de l'effort « moderne » très postural .....	8
1.1.2. Le yoga à la croisée du physique et du psychique .....	8
1.1.3. Le yoga, une approche globale bénéfique au traileur.....	10
1.1.4. Le Running yoga : un yoga pour les coureurs.....	10
1.2. La respiration, au cœur des deux pratiques .....	12
1.2.1. La respiration, un régulateur du système nerveux.....	12
1.2.2. La souplesse du diaphragme pour optimiser sa respiration.....	13
1.3. Les caractères corporels du yoga bénéfiques au traileur .....	14
1.3.1. Renforcement, souplesse musculaire et mobilité articulaire .....	14
1.3.2. Equilibrage postural et proprioception .....	15
1.3.3. Prévention des blessures.....	15
1.3.4. Apprivoiser les descentes et montées en trail running grâce au yoga.....	16
1.4. Les aspects mentaux du yoga bénéfiques au traileur.....	17
1.4.1. Présence au moment présent .....	18
1.4.2. S'écouter et faire confiance à son corps .....	18
1.4.3. Gérer les hauts et les bas .....	19
1.5. Une séance de yoga pour traileur .....	20
1.5.1. Début de séance : détente, reconnexion à son corps et à sa respiration .....	20
1.5.2. Activation du corps .....	21
1.5.3. Enchaînement de postures .....	22
1.5.4. Temps de « running » pour ressentir en conditions .....	25

1.5.5. Temps de relaxation .....	25
2. Quelles pratiques du yoga par les traileuses et traileurs ?.....	26
2.1. Recueil de données par questionnaire auprès « traileurs-yogins » : description du protocole et outils utilisés .....	26
2.1.1. Enquête par questionnaire .....	26
2.1.2. L'échantillon .....	26
2.1.2. Construction du questionnaire .....	26
2.1.3. Passation du questionnaire .....	27
2.2. Résultats de l'enquête .....	28
2.2.1. Profil des répondants.....	28
2.2.2. Pratique du trail .....	30
2.2.3. Pratique du yoga .....	33
2.2.3. Apport du yoga dans la pratique du trail running.....	40
2.3. Discussion et conclusion .....	51
Compléter ses entrainements par du yoga, un phénomène de mode ?.....	51
Trail running et yoga se complètent pour atteindre un équilibre .....	52
Conclusion .....	54
Bibliographie .....	55
Annexe .....	58
Questionnaire.....	58

## Introduction

Le yoga destiné aux sportifs a émergé sur le sol américain. Un des premiers livres sur ce thème est celui de l'américaine Jean Couch, *The runner's yoga book : a balance approach to fitness*, édité en 1990. Christine Felstead, candienne, a quant à elle, publié son ouvrage, *Yoga for runners*, en 2013. D'autres approches du yoga spécifiques aux coureurs, ou plus généralement aux sportifs, ont vu le jour depuis : *Yoga pour sportifs* de Mireille Massé au Québec, *Running Yoga* de Bénédicte Opsomer et Pascal Jover en France... Dans le monde universitaire, les recherches sur l'apport du yoga pour les sportifs sont plus nombreuses depuis une dizaine d'années. A titre indicatif, sur la base de données SPORTDiscus - qui donne accès à plus de 500 revues dans le domaine du sport et de la médecine du sport - avec l'équation de recherche SU yoga AND SU sports (SU = mots-sujets), nous obtenons 60 résultats d'articles universitaires, dont 43 publiés après 2010. Idem sur la base de données Pubmed : avec l'équation de recherche (Yoga[MeSH Terms]) AND Sports[MeSH Terms], nous obtenons 68 résultats d'articles, dont 52 publiés ces dix dernières années. Les publications et travaux scientifiques sur le thème « sport et yoga » s'étoffent depuis récemment.

En parallèle, on relève dans la presse des témoignages d'athlètes de haut niveau qui expliquent leur pratique régulière du yoga. Prenons comme par exemple Novak Djokovic (tennisman), Laura Tarantola (rameuse de l'équipe de France d'aviron), Mathilde Beccera (athlète en escalade). De son côté, l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP) incite ses athlètes, et ceci depuis plusieurs années, à saisir l'opportunité de découvrir des pratiques complémentaires telles que le yoga dans le but d'aller au-delà de l'habileté technique et améliorer leurs qualités corporelles et mentales. Les caractéristiques mise en avant sont les suivantes : améliorer sa capacité attentionnelle, sa gestion émotionnelle, trouver de la sérénité et du relâchement, mais aussi développer des qualités de pied, travailler la tonicité des muscles, entretenir la souplesse... (INSEP, 2021).

Qu'en est-il pour le sport qui nous intéresse, à savoir le trail running ? Le trail running fait appel à des qualités d'endurance, à la force musculaire et à la technique de course. Cependant, il est de plus en plus évident que d'autres aspects comme la préparation physique et la préparation mentale sont tout aussi important pour réussir dans cette discipline. Dans cette optique, le yoga peut se révéler comme une pratique complémentaire totalement adaptée. Alors qu'il était absent jusqu'ici dans les guides sur l'entraînement en trail running, on commence à voir apparaître quelques chapitres consacrés au yoga. Qu'il s'agisse de la synchronisation du

mouvement sur le souffle, du relâchement dans l'effort, de la prise de conscience de son corps et de sa posture ou du développement du mental, une pratique du yoga semble ouvrir à la compréhension de son organisation corporelle afin d'adapter son quotidien de sportif. Iyengar, grand maître indien connu pour son influence dans l'avènement du Hatha Yoga parle du corps comme « laboratoire de la vie » entendu comme un domaine d'expérimentation et de recherche perpétuelles. En trail running, la traileuse ou le traileur, tout comme le *yogin* (pratiquant du yoga), utilise son corps comme laboratoire : il expérimente sur lui-même et explore diverses facettes de son corps et de son mental.

Il nous apparaît intéressant de creuser ce lien entre pratique du trail running et du yoga et de comprendre quels aspects du yoga apportent des bénéfices aux traileuses et traileurs. Qu'est-ce que ces derniers puisent dans le yoga pour mieux vivre leur sport ? Plus généralement, en quoi le yoga joue-t-il un rôle complémentaire au trail running ?

Dans ce mémoire, nous nous attacherons tout d'abord à présenter en quoi le yoga est un atout pour le pratiquant de trail running, en présentant les multiples facettes qui en font une pratique adaptée au trail running. Nous recueillerons dans un second temps le ressenti des coureurs, afin de nous éclairer sur leur profil, sur les avantages que cette pratique peut leur apporter et dégager des éléments qui illustrent cette apparente complémentarité entre le trail running et le yoga.

# 1. En quoi pratiquer le yoga représente-t-il un atout pour le pratiquant de Trail Running ?

## 1.1. Quel yoga pour le traileur ?

### 1.1.1. Un yoga de l'effort « moderne » très postural

Au début du XXe siècle, lorsque les maîtres yogis ont voyagé, dans un premier temps, aux Etats-Unis, puis dans les pays occidentaux, on a assisté à la démocratisation du yoga. C'est ce « yoga moderne » qui prédomine actuellement en Occident. Ouvert au grand public, avec une forte dimension physique et posturale, le yoga moderne se distingue du « yoga traditionnel indien » à la dimension spirituelle beaucoup plus prononcée. Selon l'historienne Elizabeth de Michelis (citée par Kock, 2021, p. 61), [...] on parle de yoga moderne « à partir du moment où il s'installe dans les villes mais surtout dès l'instant où il n'est plus seulement une école philosophique et une pratique spirituelle, mais une discipline posturale, physique ».

Aujourd'hui, on trouve plusieurs dizaines de styles de yoga. Ces yogas adoptent tous une démarche commune composée d'un ensemble de techniques spécifiques pour la perception et la compréhension du corps humain, tout en se référant à la tradition de l'Inde. La liste est longue. Il existe différentes variations, certaines plus dynamiques, comme l'ashtanga ou le vinyasa, certaines plus thérapeutiques, comme l'Iyengar yoga, d'autres centrées davantage sur la respiration et les mantras, comme le kundalini. (Kock, 2021, p.11). La majorité des types de yoga est toutefois centrée sur une pratique très corporelle, dans la lignée du Hatha yoga. Toutes les variantes combinent des postures physiques (*asanas*), mais aussi des exercices de respiration (*pranayama*), des temps de relaxation, et parfois quelques techniques de méditation.

Hatha yoga signifie « yoga de l'effort » ou « yoga de la ténacité ». Sa méthode place la posture au cœur de la pratique. On perçoit ici l'intérêt de rapprocher Trail running et yoga. Travailler sa posture est essentiel au coureur pour s'adapter aux terrains variés qu'il foule au travers de sa pratique en nature.

### 1.1.2. Le yoga à la croisée du physique et du psychique

Le Hatha yoga se base sur un équilibre des énergies du corps (ha = soleil ; tha = lune), selon une pratique ni trop difficile, qui serait susceptible de créer des blessures, ni trop légère afin de créer les conditions pour des adaptations corporelles. Il est question d'équilibre physique et d'équilibre psychique (Couch, 1990) via une coopération entre le corps et le mental. Le yoga possède incontestablement des postures très corporelles et spécifiques, mais il intègre aussi des

postures de relaxation, une régulation du souffle, un maintien long des postures, et de plus, il requiert d'adopter une attitude constante de non-jugement durant la pratique. L'accent est, certes, mis sur le maintien des postures mais également sur la régulation de la respiration et la pleine conscience pendant la pratique (Govindaraj *et al.*, 2016).

On le comprend, le yoga n'est pas semblable à du stretching ou toute autre forme d'exercices physiques qui s'apparenteraient davantage à des pratiques « forcées » dont le but est simplement de vouloir-faire : renforcer ou assouplir, développer une habilité, de la rapidité.... En yoga, la visée est bien différente, puisque les postures ont pour objectif de vivre un état, de se laisser-être (Tardan-Masquelier, 2021). C'est tout l'avantage de la pratique du yoga pour le sportif : le corps est sollicité par le maintien des postures mais pas seulement puisqu'on retrouve la régulation de la respiration et la pleine conscience qui font appel au mental durant la pratique (Govindaraj *et al.*, 2016).

Un petit sous-chapitre est consacré au yoga dans le *Manuel ultime* sur le Trail Running édité en 2023. L'auteur décrit cette double facette du yoga et son intérêt pour le traileur (Lacroix, 2023, p. 346) :

- Une facette corporelle/physique puisqu'« au-delà de se muscler, [le yoga] permet aussi d'acquérir de la souplesse et de la mobilité au niveau des articulations »
- Une facette mentale/psychique puisque « par le biais des *asanas* et de la respiration, le mental se consolide pour lutter contre la fatigue. [...] Le yoga permet ainsi de se conditionner à la résistance et à la pénibilité ».

Le yoga va donc au-delà de l'aspect purement gymnique. Il exprime une forme d'« art de soi-même » qui implique tout « un travail de soi sur soi, une élaboration de soi sur soi (...) dont on est soi-même responsable » (Filliot, 2012, p. 75). Il incite à expérimenter des postures dans un état de détente et de concentration, tout en respectant les limites de son corps. Selon la Fédération nationale des enseignants de yoga, il vise « à une autogestion de son potentiel physique et psychique. Les effets se traduisent d'abord par un mieux-être, une plus grande disponibilité, une meilleure efficacité dans l'action » (Tardan-Masquelier, 2021, p. 163). En somme, le yoga semble pouvoir permettre aux traileuses et traileurs d'atteindre une relation harmonieuse entre leur physique et leur psychique, aspect non négligeable pour un tel sport d'endurance qui mobilise le corps dans sa globalité.

### 1.1.3. Le yoga, une approche globale bénéfique au traileur

En mêlant exercices de respiration, renforcement, stabilité, mobilité et étirement, le yoga offre au sportif la possibilité de bouger autrement et apporte des éléments utiles à la pratique du trail running, sport – rappelons-le - sollicitant tout autant le corps dans son état physique que dans son état psychique (Martin, dans Bernaille, 2021, p. 139). Avec son approche globale en totale concordance comprenant des dimensions à la fois physique et mentale, le yoga peut ainsi faciliter une interaction entre les processus psychologiques et physiologiques (Francis and Beemer, 2019). En Hatha yoga, les traileurs peuvent atteindre une meilleure connaissance de leur corps, car ils acquièrent des précisions anatomiques et physiologiques.

Jean Couch, pionnière, en 1990, avec la publication de son ouvrage au sujet du yoga pour sportifs, et plus particulièrement pour coureurs, avec *The Runner's yoga book*, insiste sur l'équilibre général du corps. Selon elle, en facilitant le mouvement et l'équilibre, le yoga est parfaitement adapté au coureur : plus le corps est équilibré, plus le système musculosquelettique facilitera des mouvements fluides et plus le corps pourra s'exprimer. Selon elle, les bénéfices qu'un sportif peut puiser dans le yoga peuvent être de quatre ordres (Couch, 1990, p. 9)

1. Moyen efficace d'étirer et de renforcer le corps
2. Favoriser l'équilibre physique et augmenter la vigilance mentale
3. Aide pour la prévention des blessures et des gênes
4. Apprendre à utiliser son corps plus efficacement afin d'améliorer ses performances sportives

Pratiquer le yoga ne se limite pas à « tenir des postures », ni à pratiquer seulement des exercices de relaxation, elle souligne le fait que le yoga produira un équilibre si et seulement si le corps et l'esprit coopèrent. Les mouvements que l'on répète permettent autant d'éprouver (corporellement) que de s'éprouver (mentalement). Comme le trail running, le yoga est un réel *exercice d'endurance* (Kock, 2021, p. 260).

### 1.1.4. Le Running yoga : un yoga pour les coureurs

Le Running Yoga est un yoga initié en France par Bénédicte Opsomer et Pascal Jover. L'idée de créer un yoga spécifique pour les coureurs a germé en 2008, avant qu'ils testent et étoffent cette pratique au cours des années 2010. Ils l'enseignent depuis 2018. J'ai personnellement été formée par ces deux enseignants, en 2022, et j'enseigne à mon tour ce type de yoga à divers sportifs outdoor, dont de nombreux traileuses et traileurs.

Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, tous les deux, sont originellement formés au Yoga de l'énergie. Le Running yoga s'inspire fortement de ce dernier. Le Yoga de l'énergie, issu de Roger Clerc, est un type de Hatha yoga au travers duquel prime l'écoute de notre ambiance intérieure. Ce yoga insiste sur la respiration et vise à préparer et renforcer le corps tout en équilibrant le système nerveux pour favoriser le relâchement. Issu de cette branche, le Running yoga utilise les principes suivants : la conscience du geste et de la respiration prime pour petit à petit explorer ses ressentis, affiner ses perceptions, être plus conscient et trouver le relâchement dans l'effort. Des principes très en accord avec le fait de courir en nature.

Le focus est placé sur des parties du corps essentielles au coureur :

- *la ceinture scapulaire* : « la foulée démarre dans les épaules ». Des épaules souples permettront au coureur d'avoir un tronc moins crispé, ce qui engendrera une foulée plus légère. De même, des épaules relâchées libèrent alors un mouvement de bras plus détendu, avec une meilleure amplitude de mouvement plus à même d'accompagner la foulée de façon efficace
- *la ceinture pelvienne* : le bassin étant considéré comme le carrefour énergétique de l'ensemble de notre corps. Placé au-dessous du tronc et au-dessus des membres inférieurs, il se veut solide, puissant et agile.
- *les appuis au sol* : les pieds sont la zone de contact avec le sol du coureur : et plus particulièrement les trois points d'appui du pied, ceux qui absorbent les efforts (le coussinet sous le gros orteil, celui sous le petit orteil, et le talon). On distingue des façons de poser le pied au sol, plutôt en appui arrière, ou plutôt en appui médio-avant pied ; des rythmes de foulée plus ou moins rapide... tout une biomécanique propre à chacun à détecter, à affiner.

Ce travail sur le corps se fait au prisme de la synchronisation des mouvements avec la respiration qui permet une globalisation du corps et un renforcement du mental. Les postures sont vécues, non pas en force, mais dans une intention de détente et de relâchement afin de ressentir les sensations intérieures, mieux se connaître. L'objectif est d'appivoiser sa biomécanique, d'optimiser ses mouvements, afin de ne pas gaspiller son énergie, puis appliquer cette connaissance de soi-même et ses ressentis en courant, pour une foulée plus économe et une endurance améliorée.

Le yoga apprend au *yogin* qu'on ne peut remuer le petit doigt consciemment sans que le corps et l'esprit ne participent entièrement à ce projet (Tardan-Masquelier, 2021, p. 183). Cet

apprentissage alliant corps/mental/respiration peut être précieux une fois transféré en trail running : le traileur ne peut déposer ses pieds au sol consciemment sans que le corps et l'esprit ne participent entièrement à ce mouvement.

### **1.2. La respiration, au cœur des deux pratiques**

#### **1.2.1. La respiration, un régulateur du système nerveux**

Processus vital, la respiration est un mécanisme inconscient au cours duquel le corps humain fait entrer l'oxygène en lui, pour rejeter du dioxyde de carbone. Ce mécanisme active les muscles respiratoires que sont le diaphragme et les muscles intercostaux. De façon naturelle, nous respirons chaque minute 10 à 20 fois, et 40 fois environ lorsque nous pratiquons des activités physiques. Courir va activer le système nerveux sympathique, accélérer notre respiration et stresser notre corps. Une respiration lente peut au contraire activer le système nerveux parasympathique, apaiser le corps et le mental. Contrôler sa respiration peut jouer un rôle important chez le sportif, pour mieux gérer son effort, faire fonctionner ses muscles plus efficacement, mieux canaliser ses émotions, et mieux récupérer (Bernaille, 2021, p. 30 et p. 91).

En yoga, les postures se maintiennent plus ou moins longtemps, selon qu'elles soient vécues plutôt en dynamique ou en statique. Lors du maintien d'une posture, au niveau physique, le corps s'adapte et les fibres musculaires du type II (à contraction rapide) vont se modifier vers le type I (qui sont des fibres à contraction lente, les fibres de l'endurance). Au niveau mental, le système nerveux va être stimulé pour passer d'une dominance sympathique à une dominance parasympathique (Govindaraj *et al.*, 2016). En gérant sa respiration, le pratiquant va pouvoir mieux contrebalancer les effets de l'effort sur l'organisme et stimuler le parasympathique, et ainsi aider le corps à s'adapter pour mieux réduire le déséquilibre. En yoga, comme en course à pied, alors que le système nerveux sympathique prend le dessus à cause de l'effort, optimiser son souffle va stimuler le système nerveux parasympathique.

Comment gérer sa respiration ? Il est important pour le sportif de commencer par découvrir sa respiration, pour mieux la connaître. A force d'entraînement, il pourra petit à petit apprivoiser son souffle, l'amplifier, mais aussi à apprendre à l'optimiser, ce qui sera un atout très important en trail running. Le traileur pourra alors accompagner son effort de course, adapter son souffle en fonction du terrain, en montée, en descente, selon sa vitesse... Posséder un diaphragme souple permet alors d'optimiser davantage sa respiration.

### **1.2.2. La souplesse du diaphragme pour optimiser sa respiration**

Le muscle du diaphragme est situé entre la cavité thoracique et la cavité abdominale, il s'insère au niveau des côtes à l'avant, et au niveau de la colonne vertébrale à l'arrière (lié aux 6 dernières vertèbres dorsales). Le diaphragme se contracte à l'inspiration et s'abaisse dans l'abdomen, les poumons augmentent alors leur volume. Il se relâche à l'expiration remontant dans la cage thoracique, les poumons se rétractent, et évacuent l'air vers l'extérieur. Un diaphragme tendu limitera la capacité respiratoire. A l'inverse, un diaphragme souple aura une meilleure amplitude de mouvement et optimisera la respiration. Le diaphragme joue un rôle important dans la stabilité du tronc. Lorsqu'il se contracte, il renforce le gainage et engendre un meilleur équilibre et un maintien plus solide de la colonne vertébrale.

En yoga, il existe plusieurs exercices de respiration, on les appelle les *pranayamas* (en sanskrit, *prana* signifie « énergie vitale » et *ayama* signifie « extension »). La pratique de la « respiration complète » ou « respiration yogique » est très courante : elle se compose d'une respiration diaphragmatique et d'une respiration thoracique, enchaînées et coordonnées dans cet ordre à l'inspiration, et dans l'ordre inverse à l'expiration (Janssoone, 2022). Elle ralentit le rythme cardiaque, apporte du relâchement et calme le système nerveux. La respiration installée ainsi crée la condition pour placer l'individu dans un état neutre d'observation sans tension, vers l'exploration de son espace intérieur, en empathie avec lui-même et prend ici tout son rôle de « fil conducteur de la connaissance du corps » (Tardan-Masquelier, 2021, p. 183). Au quotidien, les individus respirent bien souvent dans la partie haute (au niveau thoracique notamment), il semble essentiel pour des individus sportifs de respirer au niveau abdominal, pour mieux oxygéner les cellules et intentionnellement, aller oxygéner les membres inférieurs qui produisent l'essentiel du mouvement de course à pied.

Des exercices de mobilité du diaphragme peuvent aussi être pratiqués, comme *Uddiyana bandha*, qui consiste à « aspirer » le diaphragme pour qu'il remonte. Mais plus simplement, et c'est généralement ce qui est proposé dans des cours de yoga : les mouvements s'effectuent en synchronisation avec le souffle et nombreux sont les exercices de respiration contrôlée. C'est un moyen d'apprendre à respirer amplement, de façon contrôlée, avec un diaphragme non crispé. Ce contrôle du souffle est un atout pour le traileur lors de ses sorties, mais aussi lors de sa récupération.

Pour optimiser la respiration, la posture reste importante lorsque l'individu est en train de courir : garder un dos droit et une posture alignée assurera une ouverture au niveau du thorax. Au contraire, un dos arrondi, en hypercyphose, viendra alors refermer le thorax, et limiter

l'amplitude de mouvement du diaphragme. Posture du corps et respiration sont intimement liées.

### **1.3. Les caractères corporels du yoga bénéfiques au traileur**

#### **1.3.1. Renforcement, souplesse musculaire et mobilité articulaire**

Le yoga peut s'avérer un bon complément au trail running puisqu'il aide à régénérer le corps, notamment au niveau de la souplesse et de la récupération musculaire. En prévention ou en récupération, il apportera un rééquilibrage corporel au traileur. De par sa pratique en trail running, ce dernier développe tout naturellement davantage sa masse musculaire au niveau des membres inférieurs. Le yoga peut aider à équilibrer sa musculature, entre force et souplesse, entre chaîne antérieure et chaîne postérieure. Il peut aussi permettre de mobiliser les membres supérieurs, pour atténuer le déséquilibre entre le haut et le bas du corps. Enfin, il active les fascias, ces structures conjonctives qui entourent chaque organe et chaque muscle pour les relier ensemble. Nous ne nous étendrons pas ici sur ce sujet passionnant (*Les alliés cachés de notre organisme : les fascias*, 2020) mais relevons que les fascias se renouvellent et s'assouplissent grâce au mouvement qui les stimule. Étirer ses fascias représenterait un grand intérêt, pour éviter que le corps se raidisse.

Des muscles trop raides peuvent plus facilement connaître des déchirures, et engendrer des raideurs dans d'autres parties du corps (lombaires, dos...). Des études ont montré l'intérêt du yoga dans l'assouplissement des muscles, notamment sur les ischio-jambiers (LaSala, Run-Kowzun and Figueroa, 2021). L'entraînement aux postures de yoga assouplit, renforce la structure corporelle et améliore par conséquent l'endurance musculaire. De plus, il aide à affiner la connaissance de son schéma corporel : en avoir conscience, mieux le contrôler. Cette connaissance accrue de soi-même aboutit en trail running à des mouvements mieux gérés, une optimisation de ses gestes, une posture plus équilibrée, moins énergivore.

On ne peut parler de souplesse et force musculaires sans aborder la mobilité articulaire. La mobilité articulaire est la capacité des articulations à bouger dans toute leur amplitude de mouvement, avec force et contrôle. « Elle engage notre système nerveux central de manière consciente vis-à-vis de notre corps. La mobilité est un travail régulier dans lequel s'investit corps et cerveau » (Lacroix, 2023, p. 106). Les articulations du corps relient toutes les parties de celui-ci : épaules, hanches, genoux, cheville... Par le mouvement de la course, le traileur mobilise sans cesse ses articulations. Plus ses articulations seront mobiles, plus son mouvement de course sera ample, léger, économe. S'entraîner à la mobilité aura pour conséquence un

contrôle de son corps en mouvement. Le yoga inclue de nombreuses postures qui vont solliciter les articulations : ouverture de hanches (particulièrement dans cette posture dite « du pigeon »), amplitude de mouvement des épaules, des chevilles... Ces mouvements de mobilité vont permettre de faire bénéficier les articulations de la souplesse des muscles (Bourgeois, dans Millet, 2022, p. 101).

Par ce travail réuni de force, de souplesse et mobilité articulaire, d'autres qualités adjacentes vont être améliorées comme la proprioception et l'équilibre.

### **1.3.2. Equilibrage postural et proprioception**

Les *asanas*, très nombreux et complémentaires, sollicitent une ou plusieurs parties du corps, renforcent les muscles profonds, renforcent la sangle abdominale... La qualité de la posture influe sur la qualité des mouvements. Modifier sa posture ne modifie pas uniquement celle du membre sollicité : on parle alors d'ajustement postural. « Par exemple, quand on lève un bras jusqu'à la position horizontale, on peut observer une modification de la position du bassin qui part vers l'arrière » (Lacroix, 2023, p. 113). Le corps s'adapte continuellement pour être en équilibre postural. Le *yogin* cherche à apprivoiser son corps physique, à être conscient de sa posture. Les séances de yoga sur tapis entraînent le corps à s'équilibrer par une vigilance à la posture, mais entraînent aussi l'esprit par une focalisation sur la manière de vivre la posture. Ajustement et équilibre postural pour un entraînement corporel mais aussi mental, qualités qui pourront être transférées en qualité athlétique en trail running.

Lié à cet équilibre, le yoga peut apporter au traileuses et aux traileurs des atouts en terme de proprioception, cette capacité à distinguer la position du corps dans l'espace. De façon très subtile, dans une posture, le corps va s'équilibrer, se maintenir, se stabiliser, autant de micro-mouvements musculaires qui vont faire appel à des sensations, incitant à s'équilibrer dans l'espace. Via les *asanas* et leur maintien postural, le sportif exécute un travail proprioceptif, impliquant les muscles profonds, qui complète ses entraînements pour développer ses qualités athlétiques. La proprioception se développe via un approfondissement de l'attention, de ses sensations et plus généralement de la compréhension de la façon dont son corps fonctionne.

### **1.3.3. Prévention des blessures**

La zone du corps qui connaît le plus de blessures musculo-squelettiques en course à pied est le bas de la jambe ; plus de 70 % des blessures musculo-squelettiques sont dues à une surutilisation, et les entorses de la cheville constituent la blessure aiguë la plus courante. (Vincent, Brownstein and Vincent, 2022). Le trail running est un sport d'endurance qui se

pratique sur des terrains variés, nécessitant d'ajuster en continu la posture, d'amortir les impacts... Il est nécessaire d'effectuer des flexions de genou, des flexions de hanches, des flexions plantaires. Dans ce cadre, le contrôle neuromusculaire des membres inférieurs est essentiel. « Ce contrôle peut être développé par des exercices qui impliquent l'application simultanée de la force, de la souplesse et de la coordination de l'équilibre » (Vincent et al., 2022, p. e156). Il est également important de se préparer aux freinages répétitifs (Vincent, Brownstein and Vincent, 2022).

Le yoga propose un travail de renforcement, souplesse musculaire, et mobilité articulaire, ce qui constitue un ensemble complet pour disposer d'un corps plus solide, au niveau des muscles posturaux et des muscles profonds, et moins raide par un gain en souplesse, et ainsi limiter les blessures (Dupuis, dans Bernaille, 2021, p. 61). Au-delà, travailler ainsi son yoga régulièrement aide à une prise de conscience corporelle. Mieux se connaître et être capable de « scanner » son corps pour ressentir toute tension anormale et prévenir le risque de blessure.

### **1.3.4. Apprivoiser les descentes et montées en trail running grâce au yoga**

Avec les éléments que nous venons de décrire vis-à-vis des bénéfices que peuvent apporter le yoga aux pratiquant de trail running, intéressons-nous à deux portions spécifiques de ce sport : les descentes et les montées. Nous nous appuyerons sur Lacroix qui décrit avec pertinence la posture du coureur dans ces portions (Lacroix, 2023, p. 255-259).

*La descente.* Le maître mot pour bien vivre ses descentes : « Se relâcher ». Le relâchement dans l'effort est justement un concept-clé du running yoga. Quelques éléments pour bien descendre :

- Biomécaniquement : se pencher un peu vers l'avant, s'appliquer à avoir le dos bien droit et le bassin bien fixé, bien coordonner ses mouvements et relâcher le corps, changer les positions de pied pour ne pas solliciter tout le temps les mêmes fibres musculaires, avoir une attention permanente.
- Physiologiquement : contrôler sa vitesse, contrôler ses appuis au sol

*La montée.* La position du corps en montée induit un effort musculaire concentré dans les cuisses. Maître mot pour mieux vivre ses montées : « Être relâché » (encore !). Lorsque la pente devient très raide, la marche est recommandée. Les conseils pour la montée :

- Biomécaniquement : Le buste est très penché vers l'avant, le bassin est en rétroversion, les mains peuvent être sur les cuisses et bras fléchis, pose de pied plutôt médio ou avant-

ped, flexion du genou importante, sur les parties courues et non marchée : la reprise de course doit être relâchée

- Physiologiquement : il est nécessaire de se relever souvent pour ne pas bloquer sa respiration

Relâchement, respiration, posture alignée, effort musculaire, coordination des mouvements, appuis... autant de termes qui relèvent de qualités pouvant être en partie entraînées par le yoga, en complément des entraînements sur le terrain. A ces qualités biomécaniques et physiologiques, d'autres qualités sont décrites, comme le contrôle de la vitesse, la concentration sur ses appuis, ne pas avoir peur de se laisser aller en descente... et ces dernières font clairement appel au mental du traileur.

### **1.4. Les aspects mentaux du yoga bénéfiques au traileur**

Défini comme une discipline du corps et de l'esprit dans les *Yoga Sutras* (Patañjali and Mazet, 1991), le yoga, même si au premier abord se présente sous l'aspect d'une discipline du corps, « représente bien plus encore une discipline de l'esprit » (Kock, 2021, p. 15).

Il est intéressant de noter, dans le livre coordonné par Guillaume Millet, *Ultra-Trail*, une mention à la pratique du yoga dans le chapitre consacré à la préparation mentale (Castell, 2022, p. 125), et plus particulièrement à la rubrique qui s'intéresse à l'attention. « Nous ne voulions pas refermer la partie sur l'attention sans aborder brièvement une pratique qui a toute sa place dans l'ultra tant les similitudes sont flagrantes ». Quelles sont ces similitudes mentales entre le trail running et le yoga ? Outre les aspects plus physiques que nous avons déjà évoqués plus haut (souplesse, récupération musculaire, respiration notamment), de nombreux atouts mentaux du yoga sont cités dans le chapitre :

- Développer son esprit méditatif et de présence à l'instant
- Visualiser son objectif
- Apprendre à clarifier sa météo intérieure
- Faire face aux changements qui se présentent au fur et à mesure de la pratique
- S'écouter et faire confiance à son corps
- Accueillir et gérer sa frustration
- Cultiver sa bienveillance

Le trail running et le yoga, sont présentées comme des pratiques qui amènent vers un même état d'esprit, des pratiques de méditation en action qui développent la souplesse du corps et de l'esprit. Nous allons nous attacher à préciser quelques-unes de ces caractéristiques.

### **1.4.1. Présence au moment présent**

Lors d'une séance de yoga, le pratiquant va se concentrer sur sa respiration, sur l'exécution des mouvements, sur la position de son corps, sur ses appuis... Il relâche au maximum ce qui n'a pas besoin d'être contracté, il apporte au corps le juste effort : ni trop ardu, ni trop faible, en bienveillance. Cette disposition demande une certaine présence au corps, mais aussi une présence au mental. Naturellement, cette concentration sur le moment présent, à l'écoute de son corps et de ses sensations, va inciter le pratiquant à faire abstraction des informations non-pertinentes à l'instant T : faire abstraction des bruits alentours ou des petites gênes : de la musique, des travaux à l'étage du dessus, de la mouche qui chatouille le bras, de cette légère sensation de froid ou de chaleur... Le pratiquant entend, ressent, mais ces éléments extérieurs ne perturbent pas la pratique. Il s'agit d'adopter un état de pleine conscience qui signifie d'adopter un état de conscience dans lequel nous portons notre attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment (Kabat-Zinn, cité par Ben Salha & Fournier, 2022), ou plus simplement accorder corps et mental : « être ici et maintenant, en même temps que soi » (Castell, 2022, p. 123).

Cette présence à ce que l'on fait sans se laisser perturber est une attitude qui peut être transférée sur les sentiers. Le coureur, en l'ayant expérimenté en salle de yoga, aura développé cette capacité à se concentrer sur ses sensations, sur l'écoute de son corps et à faire abstraction des éléments extérieurs qui pourraient perturber sa progression ou des informations « néfastes » qui lui parviennent (Serraz, dans Bernaille, 2021, p. 17). Il y a dans cette approche de pleine conscience la volonté d'accepter (plutôt que la lutte contre) les expériences désagréables, ce qui facilite leur régulation, et permet alors d'augmenter les ressources attentionnelles pour la tâche sportive (Gardner & Moore, cités par Ben Salha & Fournier, 2022). Ces auteurs qui ont publié sur cette thématique précisent néanmoins qu'il est nécessaire d'explorer scientifiquement l'apport de la pleine conscience dans le sport, via plus d'études à ce propos.

### **1.4.2. S'écouter et faire confiance à son corps**

Autre atout mental du yoga pour le coureur : l'écoute de son corps. Une séance de yoga peut jouer le rôle précieux d'entraînement mental (Dupuis, dans Bernaille, 2021, p. 61). Via l'accueil de ses sensations et la maîtrise de sa respiration, nous l'avons déjà montré, le pratiquant affine peu à peu la connaissance de lui-même, apprend à être tolérant envers lui-

même et comprend davantage la réaction de ses émotions. S'écouter pour mieux se connaître. Mieux se connaître, pour mieux faire confiance à son corps. La connaissance de soi-même développée sur le tapis de yoga, pourra être transférée en courant. Croire en ses capacités pour mieux gérer les hauts et les bas lors d'une course en trail running.

### **1.4.3. Gérer les hauts et les bas**

Ce que Castells appelle « clarifier sa météo intérieure » peut être atteint en pratiquant le yoga. Se connaître, connaître son corps, se rendre compte de notre forme du jour, être à l'écoute de ses ressentis sont des postures bénéfiques à la gestion des moments durs ou plus euphoriques que le traileur peut rencontrer lorsqu'il court. Le yoga donne une sorte de boussole intérieure qui évite de se laisser emporter par [les « hauts » et les « bas »] et de les relativiser, les atténuer, les dépasser sans pour autant les nier et donc les traverser (Filliot, 2012, p. 27).

En course, il peut y avoir des moments douloureux, une fatigue pesante. Se concentrer sur la composante émotionnelle de la douleur ou de la gêne à un instant T peut exacerber les sentiments de mal-être ou de ras-le-bol. D'une petite gêne sur laquelle le traileur va focaliser son attention, peut naître un sentiment de douleur qui est bien plus grand que la douleur réelle. Prenons un exemple du quotidien : pensez à votre bouton de moustique, et immédiatement il va vous gratter alors que si vous dirigez votre pensée ailleurs, vous oublierez ce bouton qui vous grattait énormément quelques minutes plus tôt. De nombreuses études ont indiqué que l'augmentation des états affectifs négatifs peut élever la perception de l'effort pendant une activité d'endurance (Brick et al., 2014, p. 119).

Se connaître prend ici une dimension essentielle : un individu qui peine à évaluer avec précision ses sensations, aura plus de difficultés à faire face à la douleur liée à l'exercice. Par exemple, les personnes moins expérimentées qui ne comprennent pas parfaitement les signaux de douleur pendant l'exercice peuvent être moins aptes à gérer l'inconfort. C'est en expérimentant, en apprenant à se connaître que les douleurs qui naissent au fil de l'effort long comme celui du trail running, pourront être gérées. Prenons un coureur sur ultra-trail qui a une douleur qui se réveille au genou gauche au km50. L'athlète qui ne se connaît pas va s'inquiéter, focaliser son attention sur cette douleur, penser aux conséquences délétères sur le long terme de courir sur un genou douloureux, il ne saura pas comment gérer cette situation, sera tenté d'abandonner pour stopper toutes ses pensées négatives. L'athlète qui se connaît, qui sait que cette douleur au genou survient toujours vers le km50, qu'elle fait partie de lui, et que cette douleur est une alerte vis-à-vis de son corps, que la fatigue modifie sa posture et rend son corps douloureux saura alors qu'il suffit de modifier légèrement sa foulée et penser à rétroverser son

bassin pour atténuer la tension au niveau du genou. Il a pu évaluer la situation, tenter d'amoinrir sa douleur et poursuivre sa course sans se laisser perturber par des pensées néfastes pour sa course.

### **1.5. Une séance de yoga pour traileur**

Quel que soit le type de yoga pratiqué, le schéma d'une séance est bien souvent similaire, du moins dans les grandes lignes. Tout au long de la séance, attention et respiration sont en fil rouge (Tardan-Masquelier, 2021, p. 47-49) :

1. Au début, un temps plus ou moins long est consacré à la détente : la relaxation en position couchée, assise ou debout, permet de passer des activités précédentes à un état de calme intérieur, favorisant l'apaisement du rythme cardiaque et de la respiration ; c'est une entrée en soi, une approche de l'immobilité et du silence.
2. Exercices préparatoires pour préparer le corps et le mental aux postures : rectitude de la colonne vertébrale, ouverture de la cage thoracique, mouvements qui stimulent, étirent...
3. Les postures exécutées généralement dans un ordre précis selon une harmonisation physique. Après chaque posture, un temps d'intégration est laissé avant de poursuivre.
4. Travail sur le souffle et détente finale avec lâcher-prise puis prise temps pour « refaire surface »

Pour ma part, lorsque j'anime une séance de running yoga, j'ai un plan de séance qui se rapproche de cette description. Chacune de mes séances est thématique. Les thèmes varient, ils peuvent être axés sur une partie du corps : les épaules, le bassin, le dos... ; sur un type de mouvement : mouvements d'ouverture, d'ancrage au sol... ; sur un objectif corporel : étirement, renforcement ; sur un thème lié aux saisons...

#### **1.5.1. Début de séance : détente, reconnexion à son corps et à sa respiration**

Ce temps de détente s'effectue très souvent en position couchée, assise mais aussi debout avec reconnexion à son corps, à sa respiration, présence à sa posture, observation des sensations du jour.



**Siddhasana (posture assise dite posture parfaite) ou Sukhasana (posture assise plus facile avec jambes croisées en tailleur) :** posture classique de méditation, la colonne est neutre, stabilisée par des abdominaux et dorsaux engagés mais de façon confortable. Cette posture est propice aux exercices de respiration.



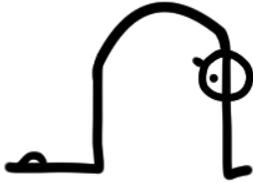
**Savasana (Cadavre) :** posture allongée sur le dos. Les jambes et les bras sont relâchés, les paumes de mains tournées vers le ciel. Il s'agit d'une posture de relaxation qui active le système nerveux parasympathique et procure des bienfaits liés à l'état de relaxation (baisse de la tension et du rythme cardiaque notamment), les muscles sont totalement relâchés. Cette posture crée les conditions du non-faire, de l'abandon, et amène à l'« incubation » pour accueillir une nouvelle condition d'esprit (Tardan-Masquelier, 2021). C'est pourquoi on la pratique généralement en début de séance pour se mettre en conditions avant de pratiquer le yoga, et en fin de séance pour un temps de relaxation avant de retourner à ses occupations du quotidien.



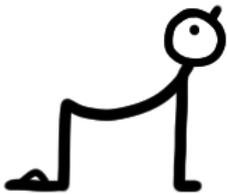
**Tadasana (La montagne) :** Posture debout qui invite à trouver une posture stable, bien structurée, pour laquelle les pieds ont un rôle important. Elle engage de nombreux muscles pour maintenir le corps droit malgré la gravité. Dans cette posture, le but est de réduire au maximum l'activité musculaire bien que des muscles s'engagent de ci, de là pour empêcher le corps de partir d'un côté ou de l'autre.

### 1.5.2. Activation du corps

Ce second temps se compose généralement d'exercices préparatoires pour activer les parties du corps concernées par le thème de la séance.



**Marjaryasana (Chat)** : Posture à 4 pattes qui rappelle la position du chat qui s'étire. Elle s'effectue généralement sur expiration. Posture d'échauffement pour les articulations de la colonne, les hanches et les épaules. Les muscles du dos s'étirent tandis que les muscles avant (thorax et abdomen) s'engagent. Les muscles des bras sont activés pour stabiliser la posture.



**Bilatasana (Vache)** : posture à 4 pattes, souvent en alternance avec le Chat sur le rythme de la respiration, elle s'effectue sur inspiration, le dos creusé. La posture échauffe la colonne, les hanches, les épaules. Les muscles de l'abdomen et du thorax s'étirent, les muscles du dos s'engagent (surtout les extenseurs de la colonne). La cage thoracique s'ouvre, ce qui permet une inspiration profonde. Cette posture s'exécute en douceur.

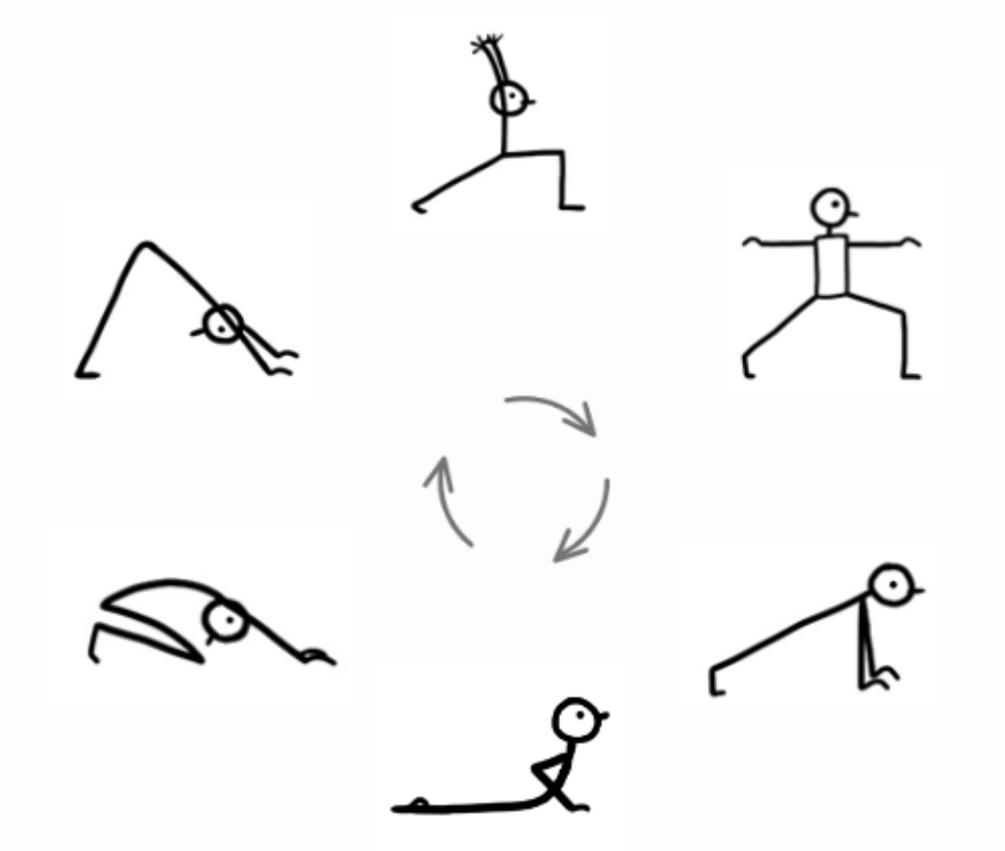


**Sethu Bandhasana (le demi-pont)** : Posture en flexion arrière soulevée, elle s'effectue en douceur. Efficace contre le mal de dos, elle a un côté relaxant. Cette posture étire tout l'avant du corps : muscles des cuisses, des hanches, de l'abdomen, poitrine. Elle ouvre le thorax. A l'arrière, le corps se renforce (fesses et cuisses, dos, épaules).

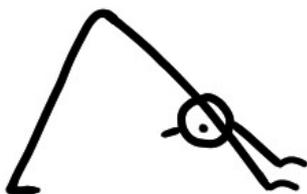
### 1.5.3. Enchaînement de postures

Il s'agit d'une phase avec enchaînement de plusieurs postures de yoga, selon un ordre précis, en associant mouvement et respiration, c'est-à-dire en effectuant les mouvements au rythme du souffle. La Salutation au soleil est la plus connue, mais il existe de multitudes de possibilités d'association de postures. Nous prenons soin de guider les participants à scinder la conscience : une partie qui veille à la qualité de la posture, une autre qui veille à l'intention (la manière de vivre la posture). Les postures peuvent être vécues plus ou moins longuement selon l'intention choisie (renforcement, fluidité, assouplissement, concentration...). Tout s'équilibre, l'enchaînement se fera avec le côté gauche, puis au second tour avec le côté droit, et ainsi de suite.

Voici un exemple d'enchaînement de postures :



**Balasana (l'enfant)** : Posture relaxante et reposante en flexion avant. Elle permet de respirer profondément, de relâcher les muscles, et apporte détente physique et mentale. L'engagement musculaire est au plus faible. Les muscles du dos sont étirés en douceur et en profondeur, ainsi que les fesses et les chevilles. Cette posture s'exécute régulièrement entre deux autres postures plus engageantes.

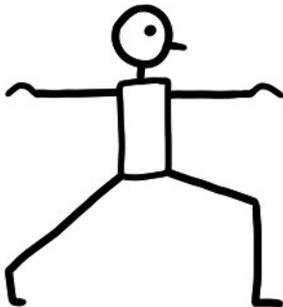


**Adho Mukha Svanasana (Chien tête en bas)** : Posture clé du coureur, elle mobilise l'ensemble du corps et possède tous les bénéfices pour les pratiquants de la course à pied. Posture inversée en flexion avant, elle demande un équilibre sur les bras, renforce les épaules et étire toute la chaîne postérieure (fesses, cuisses, mollets). Elle peut s'exécuter les genoux pliés,

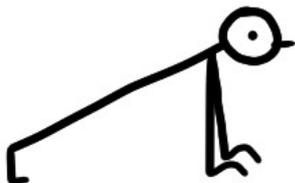
pour accentuer la mobilité des hanches ; ou les jambes tendues pour accentuer l'étirement de l'arrière des jambes.



**Virabhadrasana I (Guerrier I / Fente haute / Croissant de lune)** : posture en fente avant, qui sollicite la force musculaire, l'équilibre et étire les extenseurs de la hanche. Les muscles des cuisses s'engagent pour stabiliser hanches et genoux, les muscles du centre du corps, eux, stabilisent la colonne (extenseurs de la colonne, transverses). Les bras sont engagé ainsi que le cou. Psoas et trapèzes peuvent se relâcher dans cette posture.



**Virabhadrasana II (Guerrier II)** : posture debout assez puissante, qui enracine les appuis dans le sol et fait appel à la stabilité. Maintenir cette position engage l'équilibre et la force musculaire, demande de l'alignement et active le mental qui réagit à cette situation d'effort. La posture engage les muscles des cuisses (quadriceps, ischios-jambiers, muscles du mollet, fléchisseurs et extenseurs de la hanche) et du centre du corps (transverses de l'abdomen, extenseurs de la colonne



**Kumbhakasana (Planche)** : posture puissante de renforcement du corps qui demande de la stabilité et un alignement. Elle travaille à la fois les muscles superficiels et profonds. Elle renforce surtout les épaules, les abdominaux, le dos et le périnée.



**Bhujangasana (Cobra)** : Posture en flexion arrière qui étire l'avant du corps (poitrine, abdominaux, hanches) tandis que les muscles du dos, des épaules et des bras sont renforcés. Nuque et colonne sont courbées. Cette posture peut se réaliser en version plus douce : le Sphinx ; ou en version plus poussée : le Chien tête en haut.

Pour expliquer chaque caractéristique des postures, nous nous sommes appuyés sur des ouvrages expliquant en détail les postures de yoga via les muscles et l'anatomie (Swanson, 2020) (Long and Macivor, 2015).

### **1.5.4. Temps de « running » pour ressentir en conditions**

Spécifique au Running yoga, la séance propose un moment en dehors du tapis pour quelques exercices avec les baskets aux pieds, pour appliquer en courant les sensations ressenties sur le tapis. Il s'agit de petits exercices comme ceux-ci, certains pouvant être organisés avec l'utilisation d'une échelle de rythme :

- Trotter en relâchant les épaules, être conscient que la position des épaules influe sur la position du bassin, et sur sa foulée ; changer la position des bras...
- Courir en se concentrant sur la position du bassin, alterner antéversion et rétroversion du bassin pour voir les incidences de la posture du bassin sur sa posture en course. Faire des petits sauts pour apprendre à connaître sa mobilité du bassin...
- Être présent à ses appuis au sol en courant, constater comment le pied se pose au sol, à plat, selon la pente montante ou descendante, les adaptations en cas d'obstacles tels que pierre, racine...

### **1.5.5. Temps de relaxation**

La séance de yoga se referme sur un temps calme, afin de laisser au corps le temps de s'imprégner des sensations vécues pendant la séance. Cette conclusion peut s'accompagner d'exercices de respiration, les *pranayamas*, de visualisation, de scan corporel...

Nous avons vu les points communs entre trail running et yoga, et leurs complémentarités. Moyen d'équilibrer le corps et le mental, de mieux se connaître, de contrôler sa respiration, de se relâcher... tous les atouts du yoga peuvent être transférés dans la course à pied. Nous allons à présent nous attacher aux pratiquants de trail running qui font du yoga, et s'intéresser aux bienfaits que le yoga peut leur apporter dans leur pratique du trail running.

## 2. Quelles pratiques du yoga par les traileuses et traileurs ?

### 2.1. Recueil de données par questionnaire auprès « traileurs-yogins » : description du protocole et outils utilisés

#### 2.1.1. Enquête par questionnaire

Le yoga est une activité dans laquelle l'expérience de chaque participant est subjective et chacun possède sa propre pratique. Toutefois, l'enquête par questionnaire s'est immédiatement révélée être une méthode adaptée à notre questionnement afin de recueillir des données en nombre, de tenter de dresser des tendances sur la complémentarité trail running/yoga, et en retirer des éléments pour alimenter notre réflexion.

Compte tenu des lectures faites sur les bienfaits du yoga sur les coureurs, notre questionnaire cherche à répondre à la question suivante : Alors que le yoga semble être une pratique complémentaire au trail running, quel est le profil des coureurs qui le pratiquent, et quels bénéfices en tirent-ils ?

#### 2.1.2. L'échantillon

Dans notre étude, nous avons tout naturellement choisi un échantillon de traileurs et traileuses, tous pratiquant le yoga (des *traileurs-yogins*). Cet échantillon permet alors de recueillir des données à la fois sur leur pratique du trail running, leur pratique du yoga, et enfin sur les bienfaits que le yoga peut apporter (ou pas) dans la pratique du trail.

#### 2.1.2. Construction du questionnaire

Le questionnaire a été construit en 4 grandes rubriques (cf questionnaire en annexe pour découvrir l'intégralité du questionnaire). L'ordre des questions a été choisi selon la logique suivante :

1. *Pratique du trail running* : Interroger les individus sur leur pratique du trail running, puisque notre étude s'intéresse avant tout à une population de traileuses et traileurs. Les questions s'attachaient aux entraînements (fréquence, contexte), à la participation à des courses (distance, fréquence...), à la motivation à faire du trail running, à la pratique d'autres sports. Pour quelques questions, notamment celles sur les motivations à exercer le trail running, ou celles des autres sports pratiqués, nous nous sommes inspirés sur l'enquête faite par l'ITRA en 2022 sur les habitudes des traileurs (International Trail Running Association, 2022).

2. *Pratique du yoga* : Interroger les individus sur leur pratique du yoga. Pour certaines questions sur ce thème, nous nous sommes inspirés de l'enquête 2021 du Syndicat National des professeurs de yoga « Enquête sur la pratique du yoga » (Syndicat National des Professeurs de Yoga, 2021), mais aussi sur une étude quantitative faite sur le yoga auprès de jeunes adultes sportifs (Jeitler *et al.*, 2020)

3. *Bienfaits du yoga sur leur pratique du trail running* : Comme la littérature va dans le sens de bienfaits du yoga sur la pratique sportive principale, physiquement et psychologiquement, cette rubrique permet de récolter les bienfaits principaux du yoga sur le corps et le mental des traileuses et traileurs qui ont répondu.

4. *Données socio-démographiques* : Recueil de données : genre, âge, profession...

Le questionnaire a été déployé via l'outil Google Form parfaitement adapté à ce type de questionnaire pour sa construction, mais aussi pour les modalités de diffusion qu'il propose (génération d'un lien pouvant être partagé aisément), ainsi que la simplicité du recueil des données via un tableur, permettant ensuite l'analyse statistique.

Les questions étaient pour la plupart à choix multiples, avec une limite dans le nombre de choix possibles ; quelques questions ouvertes ont ponctué le questionnaire pour venir recueillir des réponses spontanées des répondants. Le questionnaire était anonyme. Néanmoins, pour les répondants qui souhaitaient recevoir les résultats de l'enquête, la possibilité de donner une adresse mail était proposée (près de 70 personnes ont donné leur adresse mail).

### 2.1.3. Passation du questionnaire

La passation du questionnaire s'est réalisée en version électronique à des pratiquants de trail. Ils ont pu y répondre du 1<sup>er</sup> juin au 20 juin 2023. Il a été diffusé suivant différents canaux : à des groupes de pratiquants de trail, à des clubs de trail, à des groupes de pratiquants de yoga, sur les réseaux sociaux. Pour que les réponses soient prises en considération, le répondant devait pratiquer le trail running ET le yoga. Nous avons supprimé les 9 participations au questionnaire qui ne remplissaient pas ce pré-requis (des traileurs qui ont déclarés ne pas pratiquer le yoga).

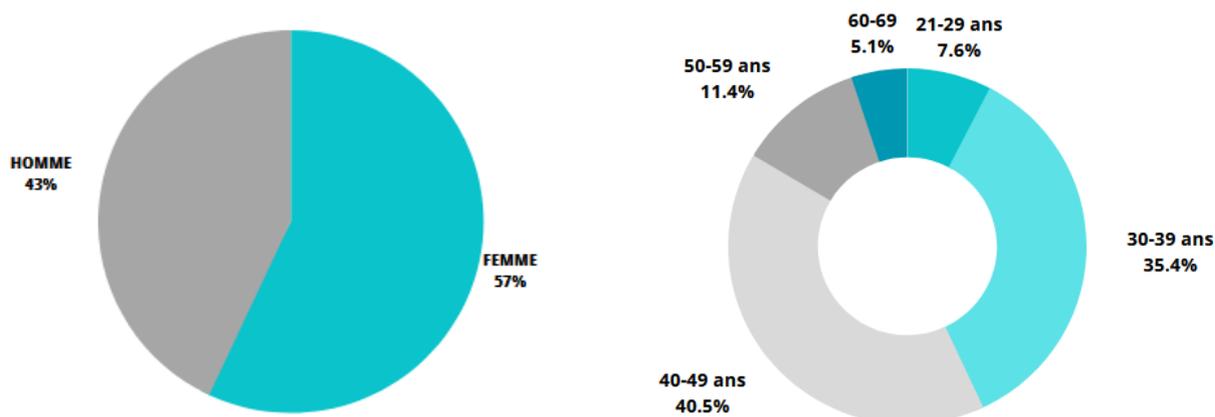
Au total, nous avons pu recueillir **79 réponses au questionnaire** par des traileuses/traileurs pratiquant le yoga.

## 2.2. Résultats de l'enquête

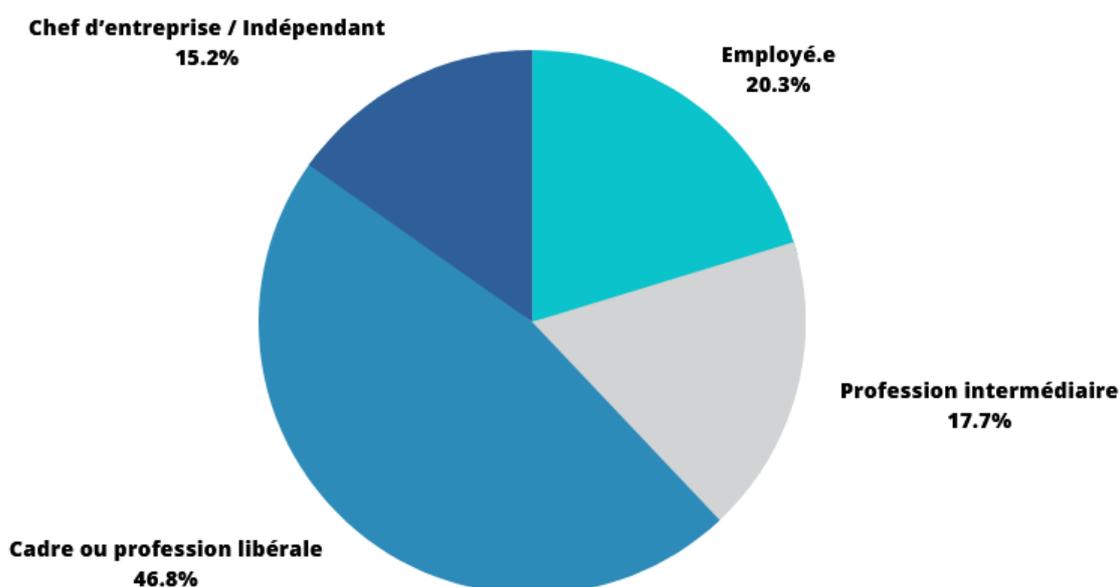
### 2.2.1. Profil des répondants

**Genre** : dans cette étude, 57% sont des femmes, 43% sont des hommes.

**Âge** : les répondants ont entre 21 et 69 ans. Les catégories d'âge les plus représentées sont les 40-49 ans (40,5%) et les 30-39 ans (35,4%). Nous retrouvons ensuite les 50-59 ans (11,4%) puis les 21-29 ans (7,6%) et les 60-69 ans (5,1 %).



**Catégorie socio-professionnelle** : les CSP supérieures sont sur-représentées avec 46,8% de cadre et professions libérales, 17,7% de répondants appartenant aux professions intermédiaires, 20,3% d'employé.e.s et enfin 15,2% de chef d'entreprise ou indépendant (artisan, agriculteur, commerçant).

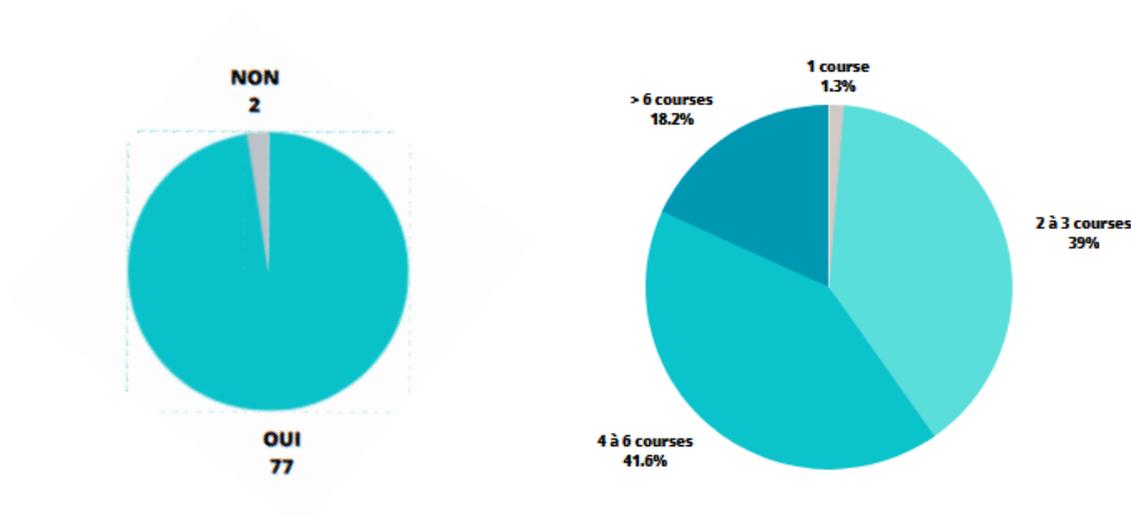


En France, 7,6 millions de personnes pratiquent le yoga régulièrement, les femmes étant sur-représentées. Les pratiquants ont en majorité moins de 50 ans, et font partie des cadres et professions libérales, intermédiaires ou employés (Syndicat National des Professeurs de Yoga, 2021). Côté trail running, les traileurs de la tranche d'âge 35-55 ans sont les plus représentés selon l'enquête de l'ITRA ; et les études sociologiques ont déjà montré que le traileur est plutôt de catégorie socio-professionnelle supérieure. Ce profil à dominante inférieure à 55 ans correspond à notre échantillon dans lequel les sportifs ont majoritairement de 25 à 49 ans, et plus de 60% appartiennent aux catégories socio-professionnelles supérieures. Qu'en est-il des genres ? Là où l'enquête de l'ITRA sur les traileurs démontre que le trail running est un sport à majorité masculine (82% d'hommes) et que l'enquête du SNPY démontre que le yoga est majoritairement pratiqué par des femmes, nous constatons que notre population de traileurs-yogins comporte une légère sur-représentation féminine mais moins marquée (57%-43%). Une étude australienne (pays dans lequel seul 1% d'hommes pratiqueraient le yoga) a identifié deux obstacles majeurs à la pratique du yoga par les hommes : la préférence pour d'autres formes d'activité physique et les croyances liées au genre (c'est-à-dire la perception du yoga comme une activité féminine) (Cagas, Biddle and Vergeer, 2021). Le trail running, sport plus masculin que féminin, serait-il une porte d'entrée vers une pratique masculine du yoga ? Force est de constater, que cette répartition femmes-hommes proche des 50-50, l'équilibre des genres, se vérifie dans notre présente étude (et que par expérience, j'ai personnellement de nombreux hommes dans mes séances de yoga).

### 2.2.2. Pratique du trail

La première partie du questionnaire s'intéressait à la pratique du trail running.

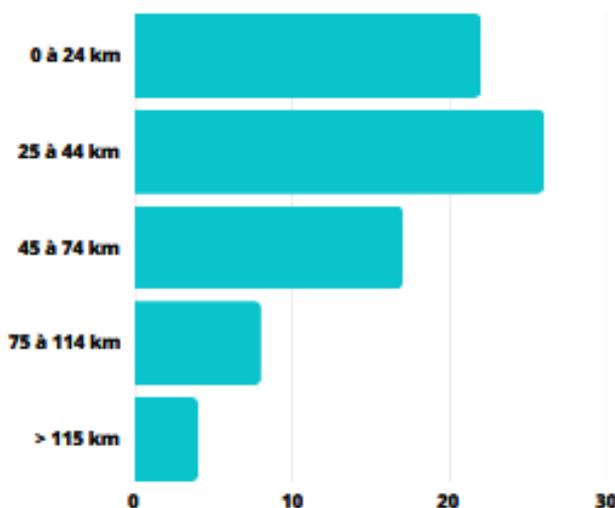
**Trails organisés ?** Sauf 2 répondants, tous les traileurs-yogins participent à des trails organisés. Plus de 80% s'engagent sur au moins 2 courses par an. 41,6% sur 4 à 6 courses par an, et 39% sur 2 à 3 courses par an. 18,2% des répondants se présentent sur plus de 6 lignes de départ, un petit 1,3% font 1 course par an.



Participation à des trails organisés

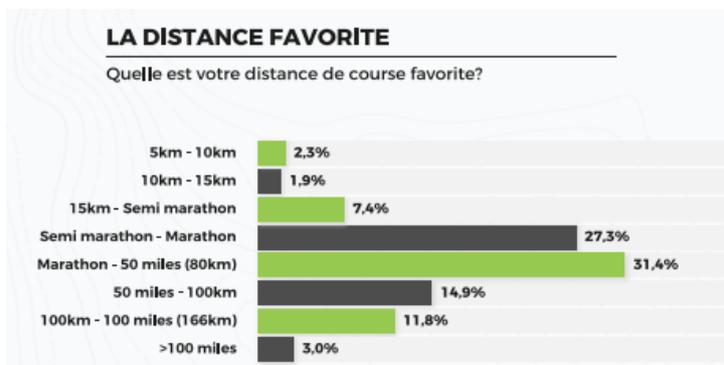
Nombre de courses par an en moyenne

**Format de course :** Notre échantillon participe à tous les formats de course, avec une prédominance des formats sous les 45km. Dans l'ordre : format 25-44km (33,8%) ; format 0-24km (28,6%) ; format 45-74km (22,1%) ; format 75-114km (10,4%) ; format > 115km (5,2%)



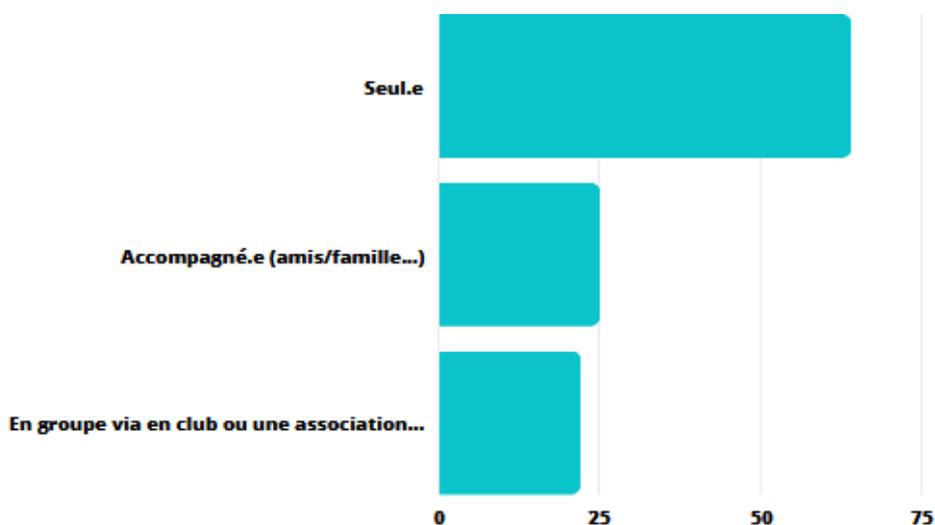
Format de course préféré

La distance est moindre que le format préféré qui ressortait dans l'étude de l'ITRA au niveau mondial. Cette dernière faisait ressortir une préférence pour les distances Marathon ou 80km. Dans notre échantillon, il en ressort que les distances correspondant au « Trail découverte » (0-24km) ou « Trail court » (25-44km) sont privilégiés.

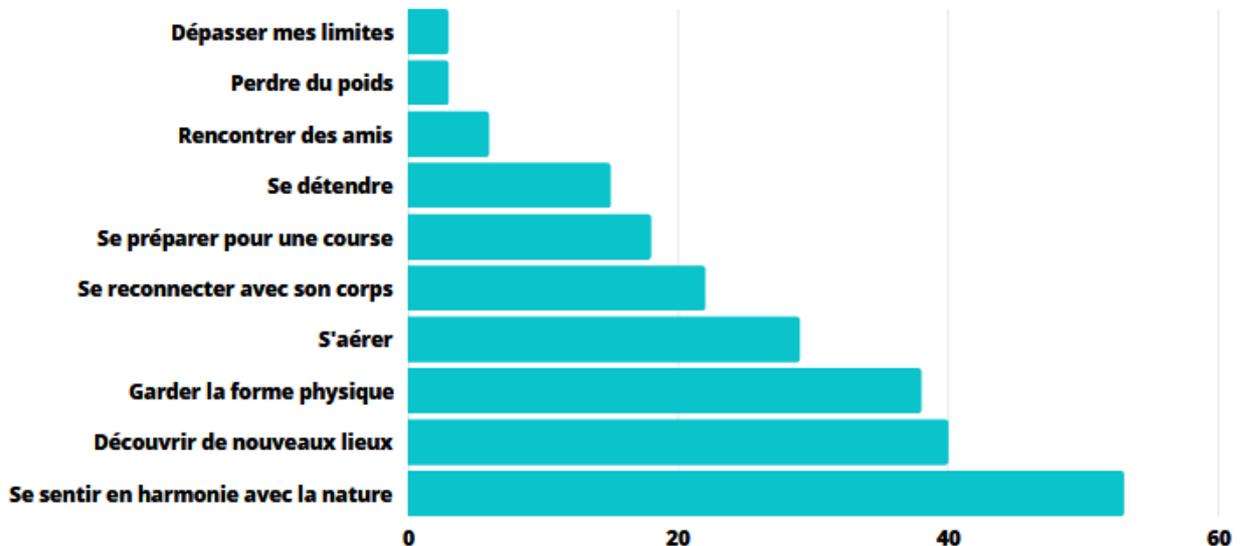


Extrait de l'étude sur les habitudes des traileurs (International Trail Running Association, 2022)

**Contexte des entraînements** : 64 personnes sur les 79 répondants déclarent s'entraîner la plupart du temps seul. 25 le font parfois accompagné, 22 en groupe.

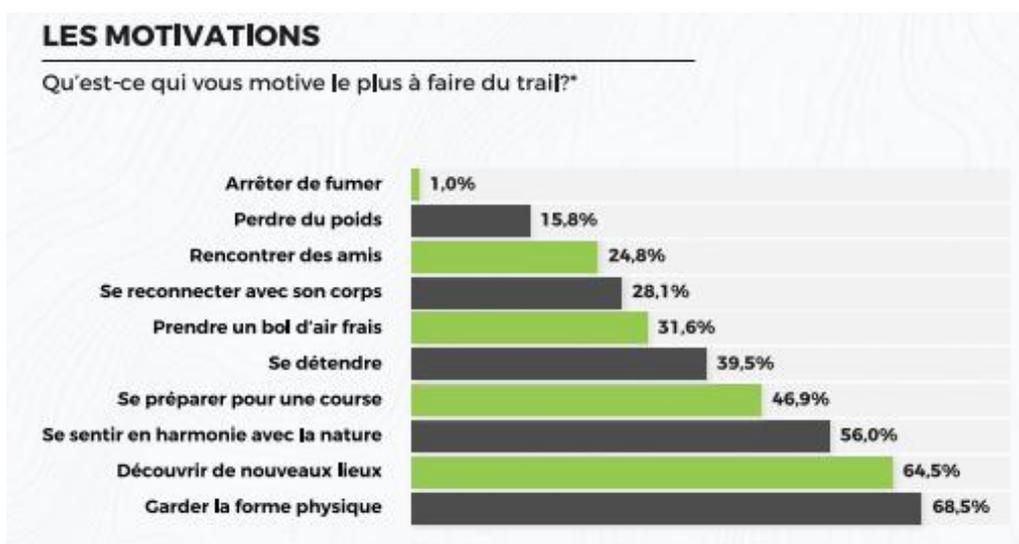


**Motivations** : quel est le top 3 des motivations à pratiquer le trail running ? 1. « se sentir en harmonie avec la nature » , 2. « découvrir de nouveaux lieux » et 3. « garder la forme physique ».



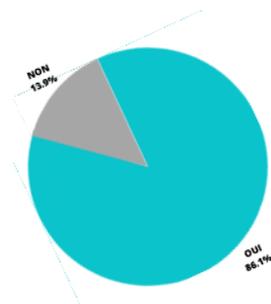
Motivations à faire du trail running des répondants au questionnaire

Les motivations des traileuses et traileurs sont les mêmes que celles citées au niveau international, mais en sens inverse. Alors que les habitudes des traileurs de l'étude de l'ITRA sont « garder la forme physique », « découvrir de nouveaux lieux » puis « Etre en harmonie avec la nature », les personnes que nous avons interrogées placent exactement les mêmes éléments dans le top 3 dans cet ordre en revanche : « l'harmonie avec la nature », puis « découvrir de nouveaux lieux » avant « Garder la forme physique ». Nous trouvons ensuite les items liés au fait de s'aérer, se reconnecter avec son corps, se préparer pour une course, se détendre...

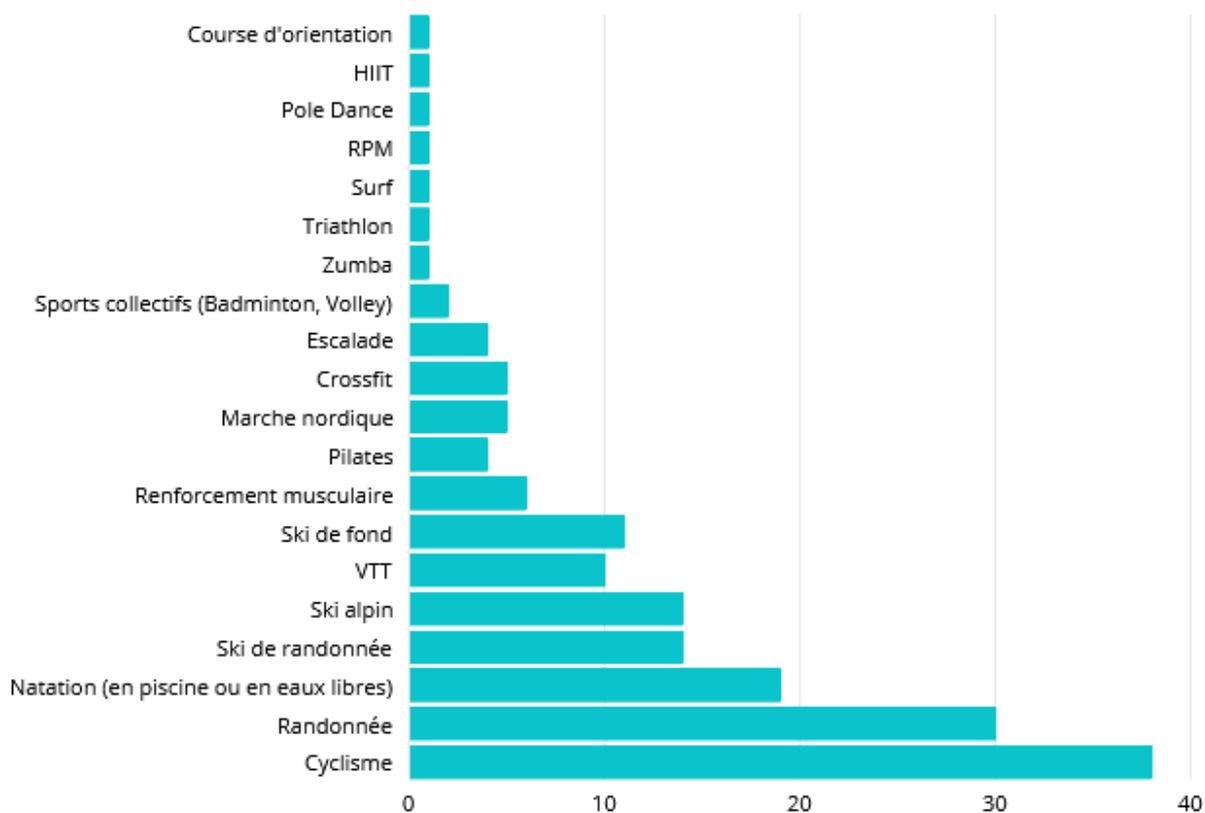


Extrait de l'étude sur les habitudes des traileurs (International Trail Running Association, 2022)

**Pratique d'autres sports :** Cette rubrique sur la pratique sportive se clôturait par la pratique d'autres sports que le trail running. 86,1% des répondants pratiquent un autre sport que le yoga. On retrouve en majorité la pratique de sport outdoor, cyclisme et randonnée.



Pratique d'autres sports



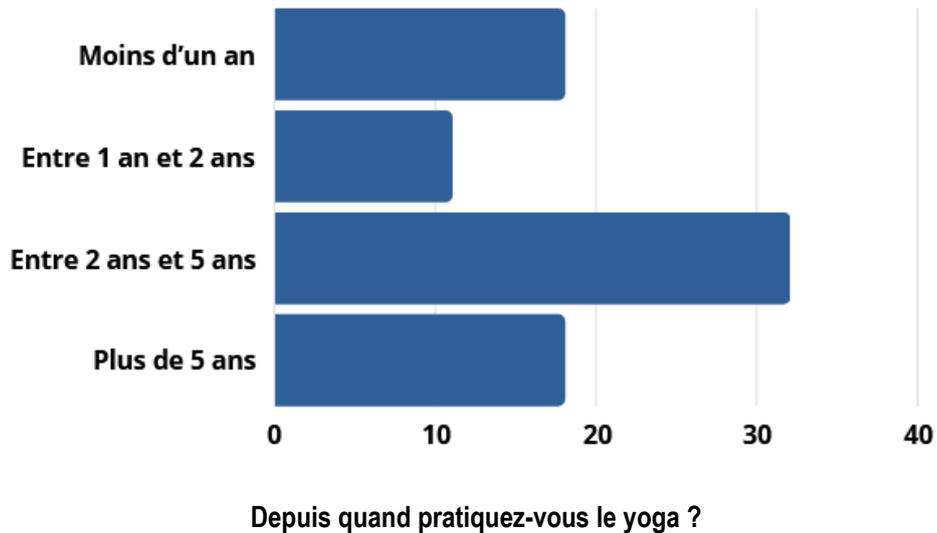
Autres sports pratiqués

Ici encore, peu de différences avec l'enquête mondiale ITRA. Il en est de même pour la pratique d'autres sports qui restent en majorité le vélo, la natation, les différents types de ski (alpin, de fond, de randonnée)

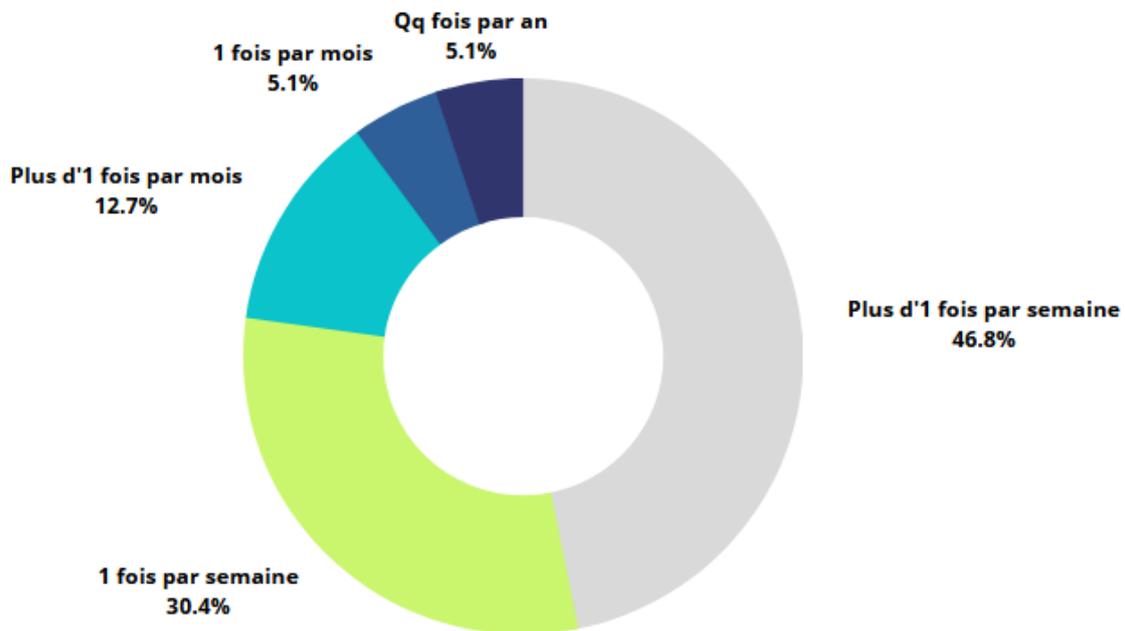
### 2.2.3. Pratique du yoga

La seconde partie du questionnaire cherchait à mieux connaître notre échantillon vis-à-vis de leur pratique du yoga.

**Expérience en yoga :** Notre échantillon se compose de 32 traileuses et traileurs qui ont entre 2 et 5 ans d'expérience en yoga. Nous retrouvons à égalité 18 de néo-yogins et 18yogins expérimentés de plus de 5 ans de pratique. 11 ont débuté le yoga il y a 1 à 2 ans.

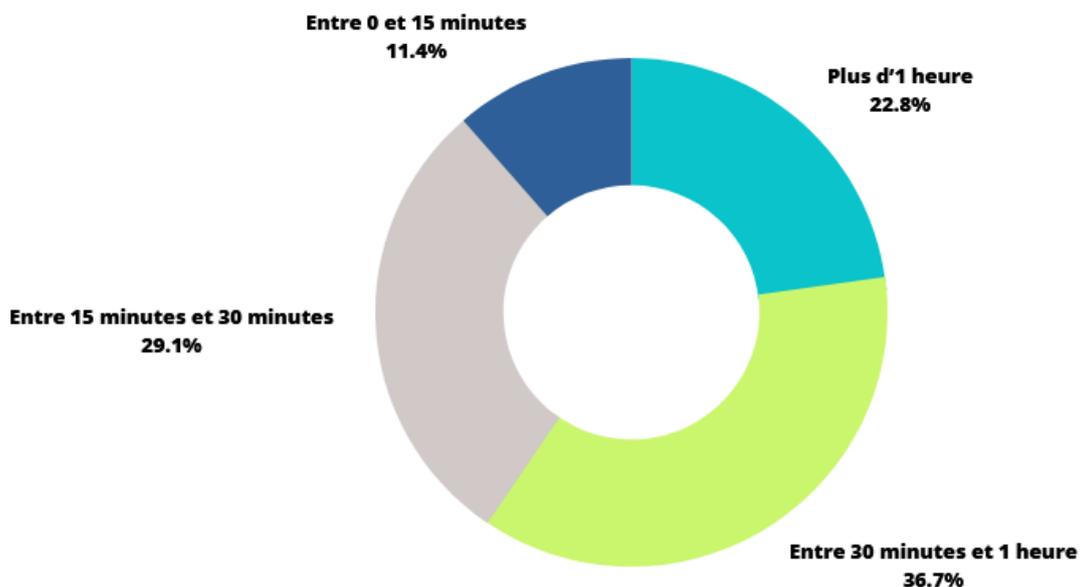


**Fréquence de la pratique :** 46,8% des répondants au questionnaire pratiquent le yoga à fréquence plutôt élevée c'est-à-dire plus d'une fois par semaine, et 30,4% une fois par semaine. Celles et ceux qui ont une pratique moins fréquente pratiquent plus d'une fois par mois (12,7%), 1 fois par mois (5,1%) ou seulement quelque fois par an (5,1%).



Fréquence de la pratique

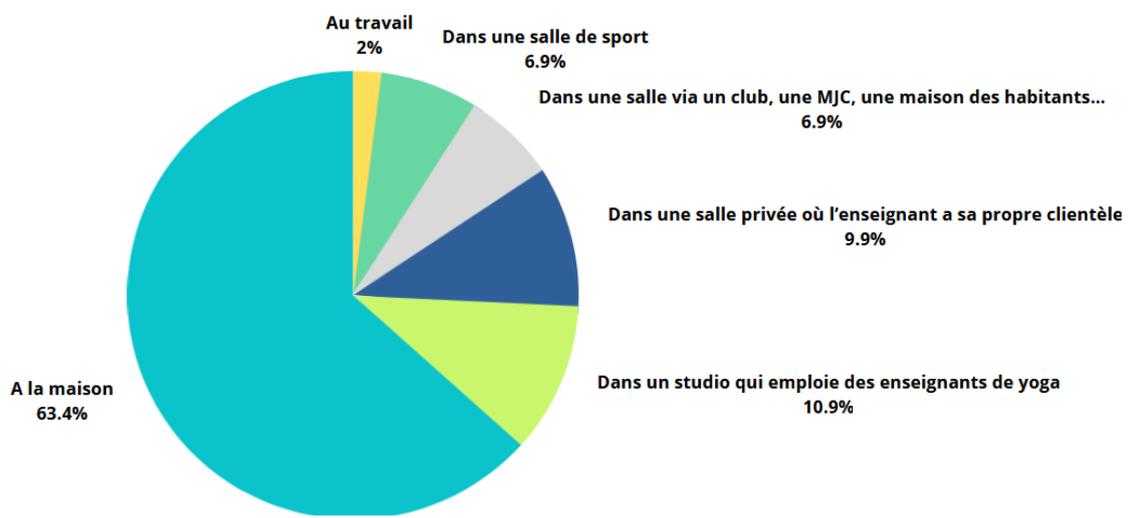
**Durée moyenne des séances de yoga :** Dans l'ordre de la durée la plus pratiquée à la moins pratiquée : 30 minutes à 1heure (36,7%), 15 à 30 minutes (29,1%), plus d'1heure (22,8%), 0 à 15 minutes (11,4%).



Durée moyenne d'une séance de yoga

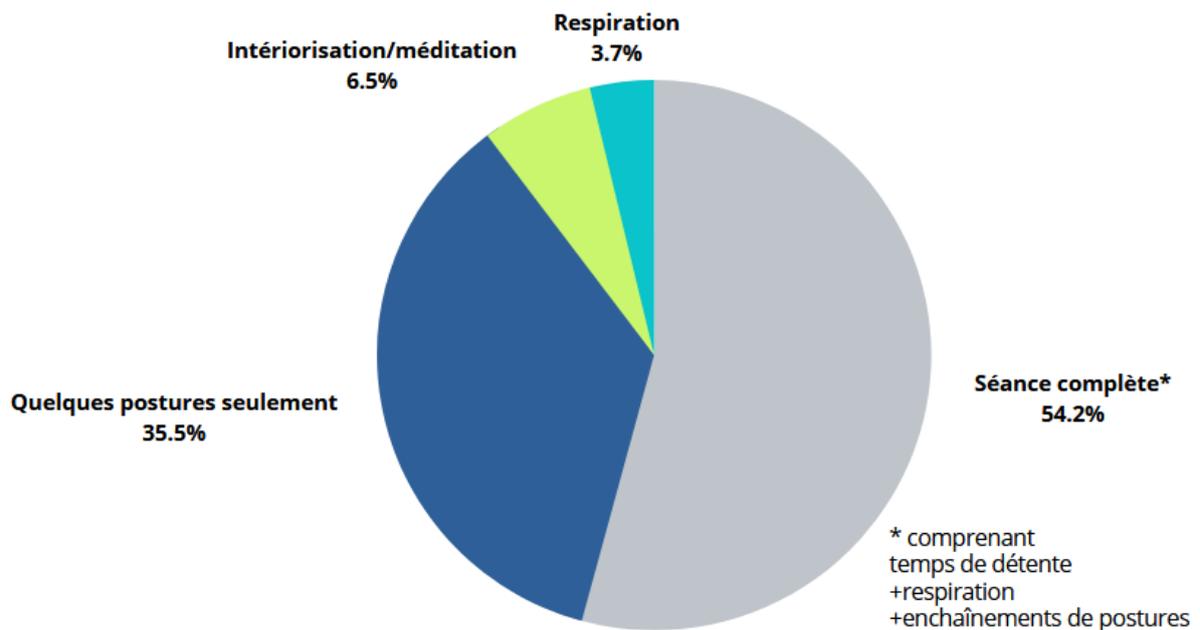
Les traileurs que nous avons interrogés sont donc des pratiquants réguliers puisque 77,2% pratique au moins une fois par semaine, majoritairement entre 15 minutes et 1 heure. En 15 minutes, la séance de yoga peut constituer une routine de mobilité et d'étirement. A partir de 30 minutes, la séance peut être plus poussée et intégrer des enchaînements plus variés. Une étude a montré que réaliser une séance de Hatha yoga par semaine durant 10 semaines entraînant des améliorations sur l'équilibre, la flexibilité et la force musculaire (Csala *et al.*, 2021) (mais pas sur la perte de masse grasse, ni sur la fréquence cardiaque ou la variabilité de la fréquence cardiaque).

**Lieu de la pratique du yoga** : 63,4% des répondants pratiquent chez eux, 10,9% dans un studio de yoga avec enseignants, 9,9% dans une salle privée d'un enseignant, 6,9% dans un club, une MJC..., 6,9% dans une salle de sport, 2% au travail.



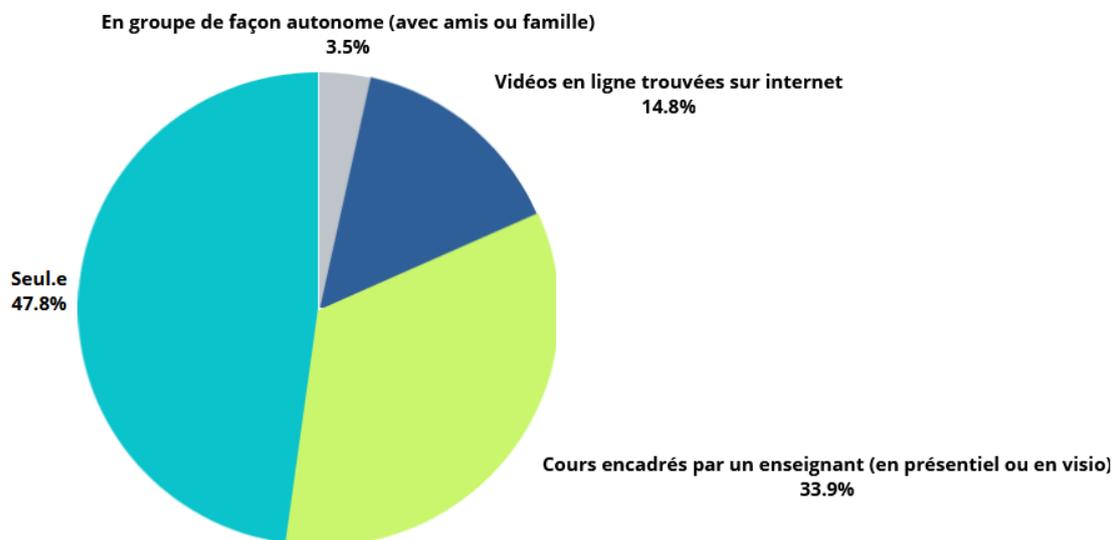
Lieu de la pratique du yoga

**Type de séance** : Plus de la moitié des traileurs pratiquent des séances complètes, c'est-à-dire incluant temps de détente, de respiration et enchaînement de postures de yoga. 35,5% font des séances composées seulement de quelques postures spécifiques, 6,5% pratiquent des séances plus introspectives ou de méditation, 3,7% font des séances avec seulement de la respiration.



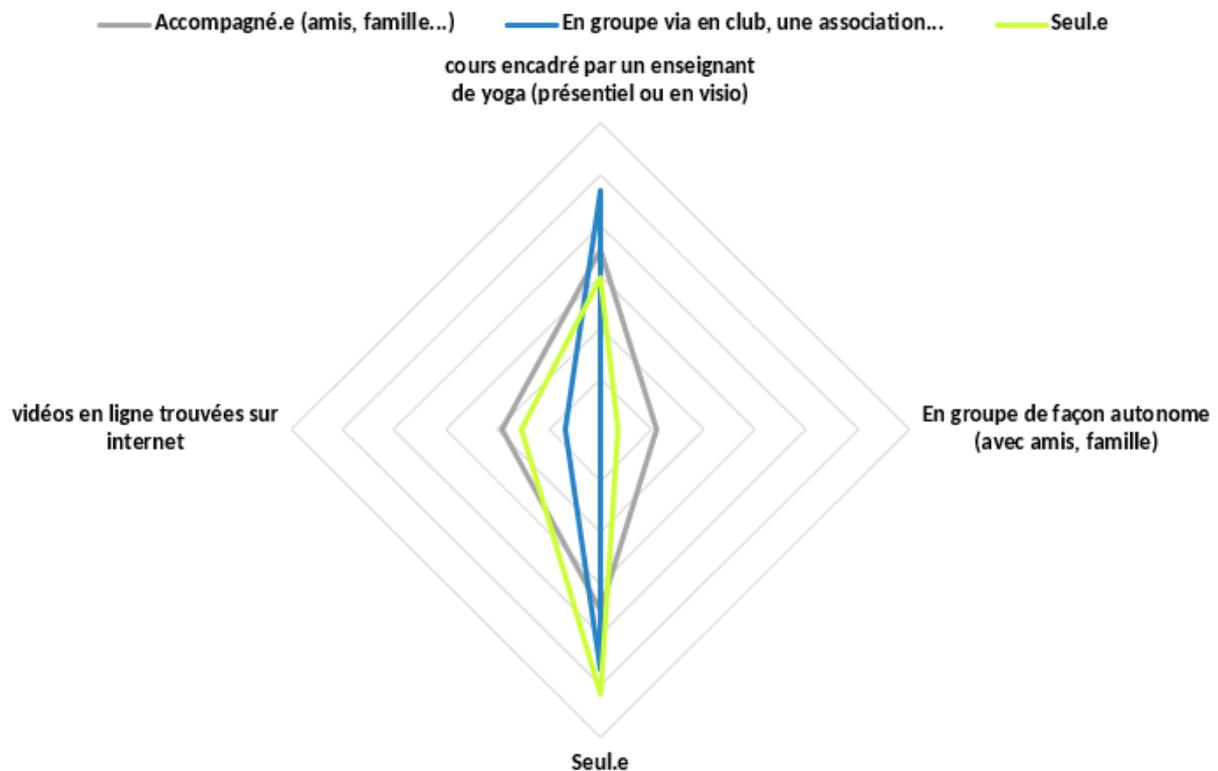
Type de séance

**Contexte des séances** : nos répondants pratiquant à 47,8% seul, 33,9% dans des cours encadrés que ce soit en présentiel ou en visio, 14,8% suivent des vidéos en ligne sur internet, 3,5% pratiquent en groupe mais de façon autonome (amis ou famille)



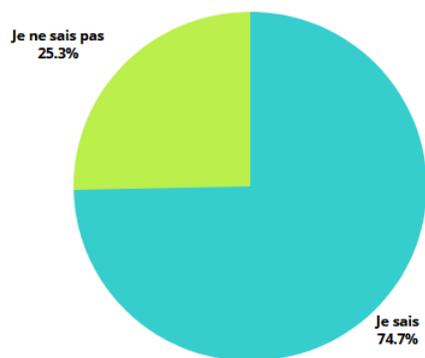
Contexte des séances

En croisant les données, nous remarquons la tendance suivante : les pratiquants qui courent seuls, sont également ceux qui font du yoga seul. Et ceux qui font du trail running de façon plus encadrées avec un groupe ou en club suivent des séances encadrées avec un enseignant de yoga.



### Croisement des contextes de pratique du trail et de pratique du yoga

**Type de yoga pratiqué :** Qu'ils connaissent le type de yoga qu'ils pratiquent ou pas, environ 48% pratiquent seul.e. Plus de 25% des répondants ne savent pas quel yoga ils pratiquent. Parmi eux, il y a une plus grande proportion de personnes qui suivent des cours de yoga sur des vidéos trouvées sur Internet (24% contre 11% de ceux qui savent le yoga qu'ils pratiquent) et donc suivent moins de cours encadrés par un enseignant (28%, contre 36% pour ceux qui savent quel yoga ils pratiquent). La tendance nationale démontrée dans l'étude du Syndicat précise qu'un tiers des yogins pratiquent seul ou via des vidéos. Ici, nous sommes à plus de 60% de personnes qui pratiquent seules ou via des vidéos (47,8% seul + 14,8% avec vidéos), mais cela n'exclut pas qu'en parallèle, ils participent à des cours organisés avec un enseignant (28% suivent des cours encadrés).



Yoga pratiqué

Pour les répondants qui connaissent le nom du yoga qu’ils pratiquent, en ressort majoritairement le Hatha Yoga ou un yoga qui se veut de la famille du Hatha Yoga (en bleu sur le graphique). Le **Vinyasa** est très représenté dans les réponses de nos pratiquants. En jaune sur le graphique, le Vinyasa, l’Ashtanga sont des yogas dynamiques, dans lesquels les postures s’enchaînent les unes après les autres de manière fluide (l’enchaînement en lui-même s’appelle un vinyasa), et qui insistent beaucoup sur la respiration. L’Ashtanga va imposer des postures dans un ordre très précis, le Vinyasa est quant à lui plus libre vis-à-vis des postures proposées. Ces méthodes de yoga ont été plus largement diffusées dans les années 1960, par son fondateur, Pattabhi Jois.

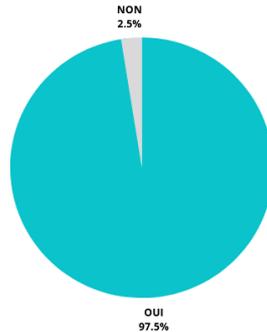


Type de yoga pour les pratiquants qui connaissent le nom du yoga pratiqué

### 2.2.3. Apport du yoga dans la pratique du trail running

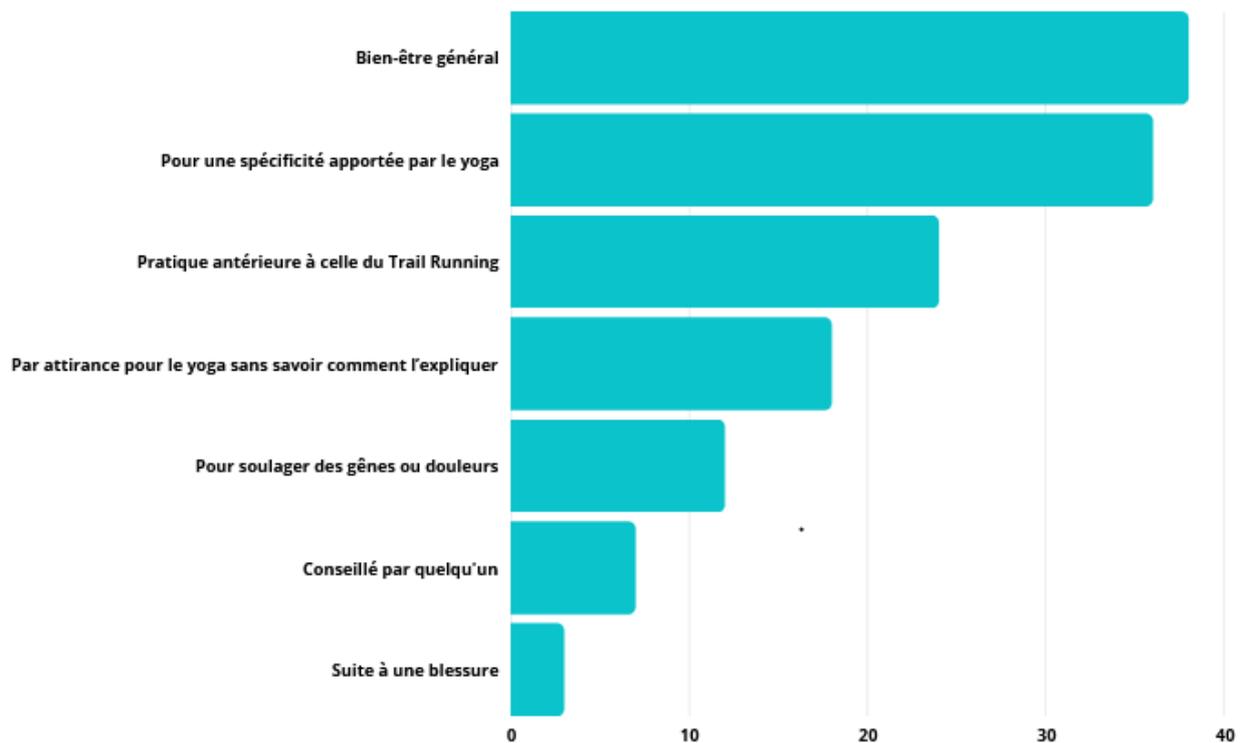
La dernière partie du questionnaire invitait les répondants à s'exprimer au sujet des bienfaits que pouvaient leur procurer, ou pas, le yoga.

**Apports bénéfiques du yoga dans la pratique du trail running** : 97,5% des répondants signalent sur le yoga a des bienfaits sur leur pratique du trail. Parmi les 2 traileurs qui ont répondu « non », l'un a précisé sa réponse en indiquant qu'il ne pratiquait pas assez souvent le yoga pour pouvoir en apprécier les bienfaits.



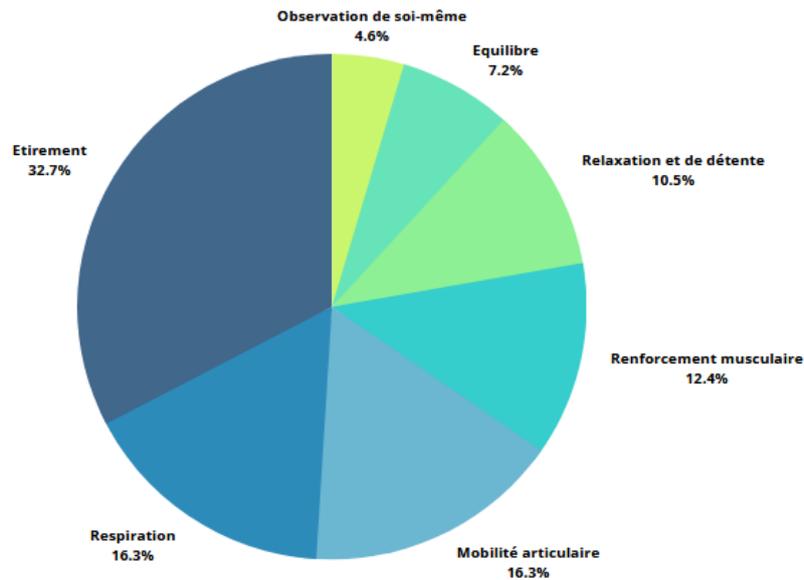
**Pourquoi les traileurs pratiquent-ils le yoga en parallèle de leur sport ?** : c'est le *bien-être général* qui ressort, suivi d'une *spécificité que leur apporte le yoga* (c'est-à-dire *respiration, assouplissement, étirement...*). Parmi les 77 personnes à qui le yoga apporte des bienfaits, 24 faisaient déjà du yoga avant même de commencer à faire du trail running. Notons que la blessure (2,2%) ou le soulagement de gênes/douleurs (8,7%) sont des motifs présents, mais pas largement invoqués pour faire du yoga.

L'enquête sur les pratiques du yoga en France (Syndicat National des Professeurs de Yoga, 2021) indiquait que le bien-être général et la forme physique étaient les principaux bénéfices recherchés par une pratique du yoga. Nous sommes ici dans les mêmes tendances. Bien-être et spécificité du yoga.



### Pourquoi pratiquer le yoga en parallèle du trail running ?

**Les postures de yoga qui apportent le plus de bienfaits :** En tête des postures qui apportent le plus de bienfaits aux pratiquants de trail running de notre étude, les postures d'étirements (32,7%), puis celles de respiration et les postures de mobilité articulaire (toutes deux 16,3%). Nous retrouvons ensuite les postures qui sollicitent la force musculaire (12,4%), celles de relaxation et détente (10,5%). Les postures d'équilibre sont citées à 7,2%. Enfin, les postures d'observation de soi-même (4,6%).



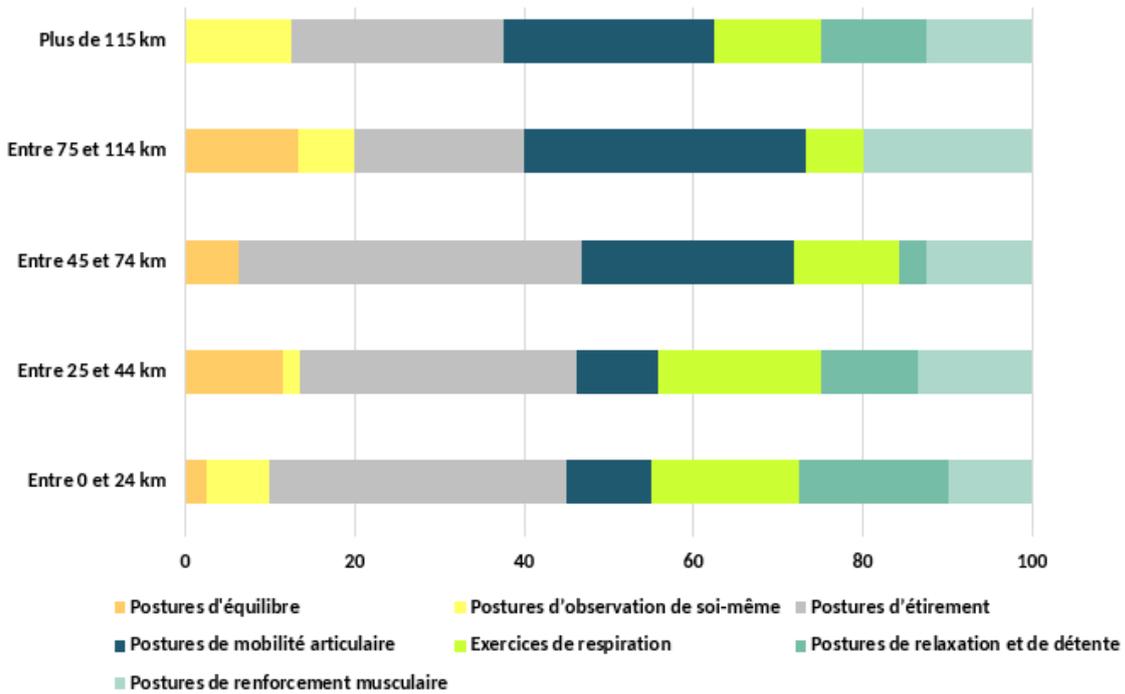
Type de postures qui apportent des bienfaits

On constate avec ces résultats que la dominante physique du yoga prime sur des postures d'intériorisation ou relaxantes. Relevons toutefois que les postures de respiration ressortent à égalité avec celles de mobilité articulaire.

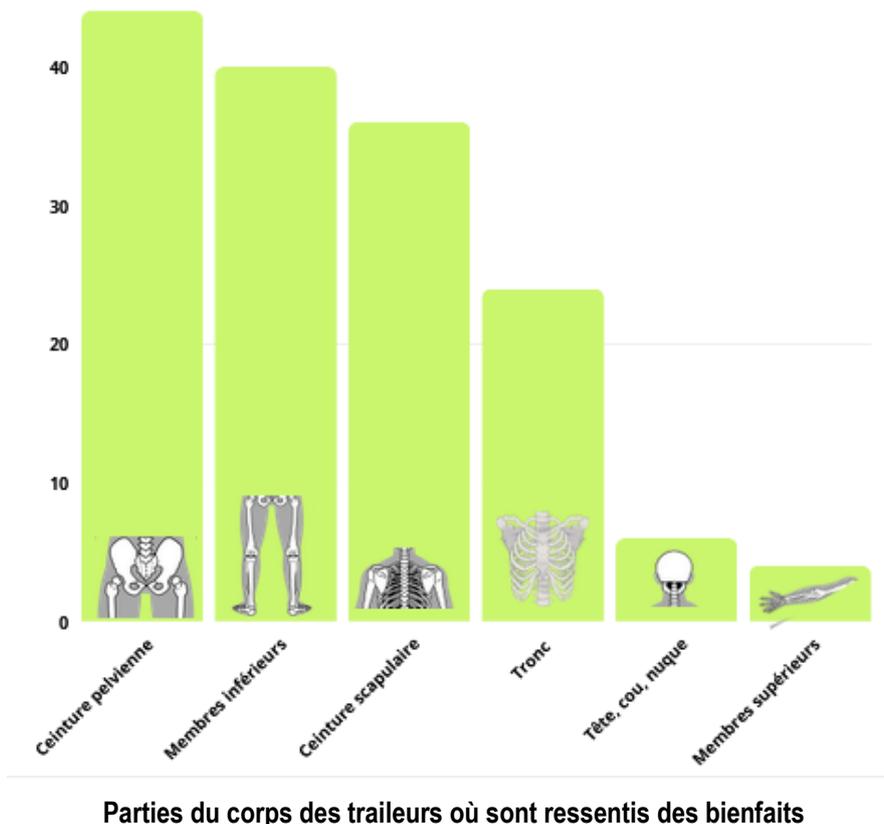
Il n'y a toujours pas de consensus sur l'efficacité des étirements. Néanmoins, de nombreux professionnels sont convaincus de l'importance des étirements dans la préparation du traileur. A condition de ne pas les placer n'importe quand (Bourgeois, dans Millet, 2022, p. 100). Notre population apprécie les étirements et les place en position n°1.

En croisant type de posture préférée / format de course privilégié, nous constatons :

- que les postures d'étirement sont sur-représentées pour les distances inférieures à 74km,
- que les postures de mobilité articulaire sont sur-représentées pour les distances supérieures à 45km
- que les postures de renforcement admettent moins de variations, hormis pour la distance 75-114km où elles ressortent davantage
- que les postures de respiration semblent être plus utiles aux distances inférieures à 45km



**Les parties du corps sur lesquelles les bénéfices du yoga sont les plus ressentis :** Dans l'ordre des parties les plus au moins citées: ceinture pelvienne (hanches, bassin), membres inférieurs (jambes, genoux, pieds), ceinture scapulaire (haut du dos, épaules, omoplates), Tronc (abdominaux, dos, pectoraux), Tête et cou, puis membres supérieurs.



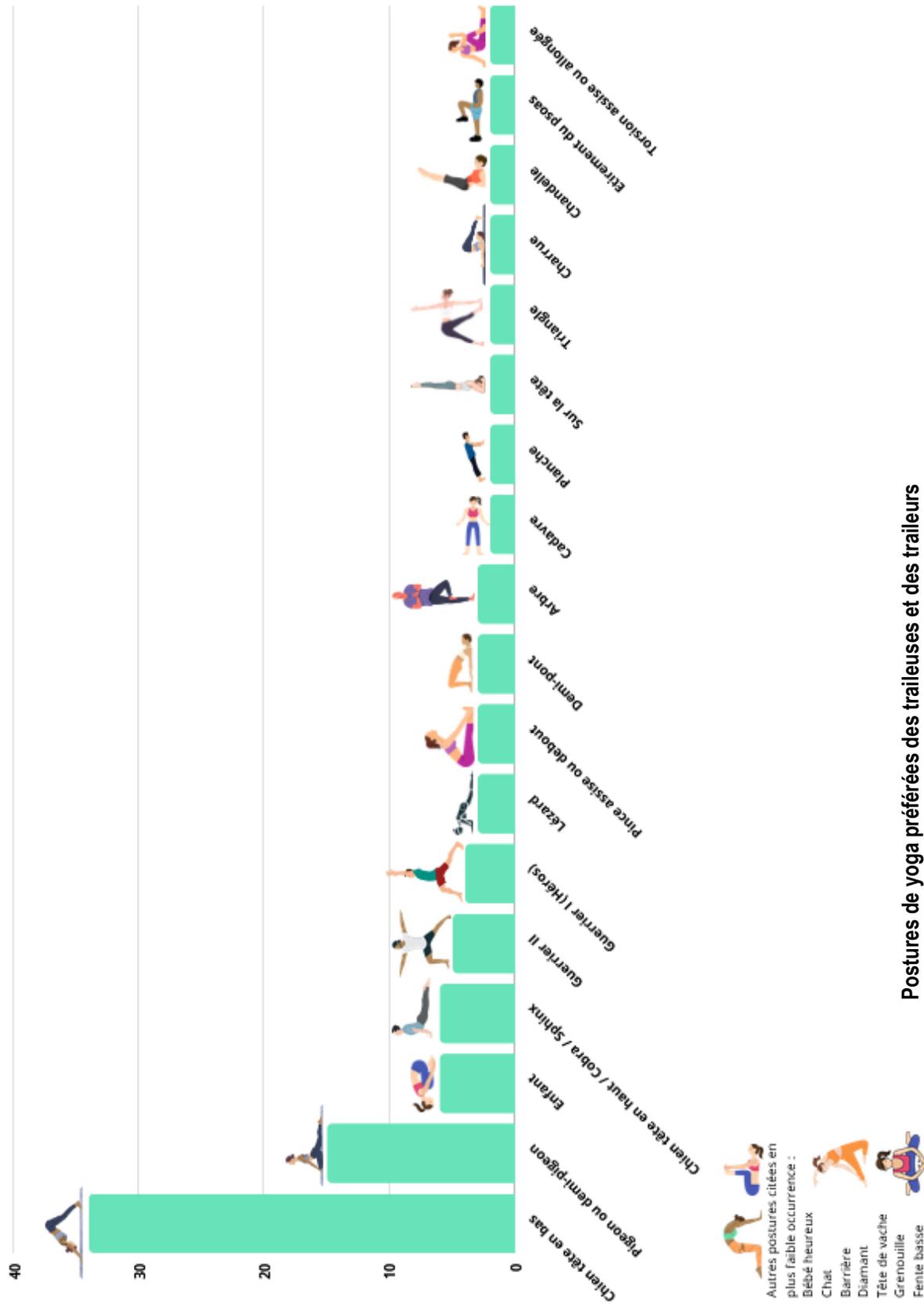
Il est intéressant de noter que le bassin, les hanches, et les fessiers sont placés avant même le système jambes/chevilles/pieds. Ce bassin, qualifié de « carrefour énergétique » car placé au centre du corps, faisant la jonction entre tronc/épaules et jambes reçoit donc en premier les bienfaits du yoga.

**Les postures préférées des traileuses et traileurs :** Pour cette question, le questionnaire proposait une réponse libre, afin de laisser le pratiquant donner ses postures préférées, sans l'influencer. On peut noter 4 catégories dans le nombre de fois où une posture a été citée :

1. Adho Mukha Svanasana / Chien tête en bas, posture très complète, est largement préférée. Elle a été citée par 44% des répondants.
2. Posture d'ouverture de hanches, Kapotasana / posture du pigeon ou demi-pigeon (cité par 19,5%).
3. Plusieurs postures regroupent 7,8% des réponses : la posture de détente, Balasana / l'Enfant, le Cobra/chien tête en haut qui est une posture d'ouverture du thorax et de détente lombaire,
4. Postures comptabilisant 5 à 6% : le Guerrier II et Guerrier I qui sont des postures de renforcement et assouplissement,
5. Postures comptabilisant 3-4% : Léopard, Pince assise, Demi-Pont, Arbre
6. Postures citées par 1 ou 2 répondants

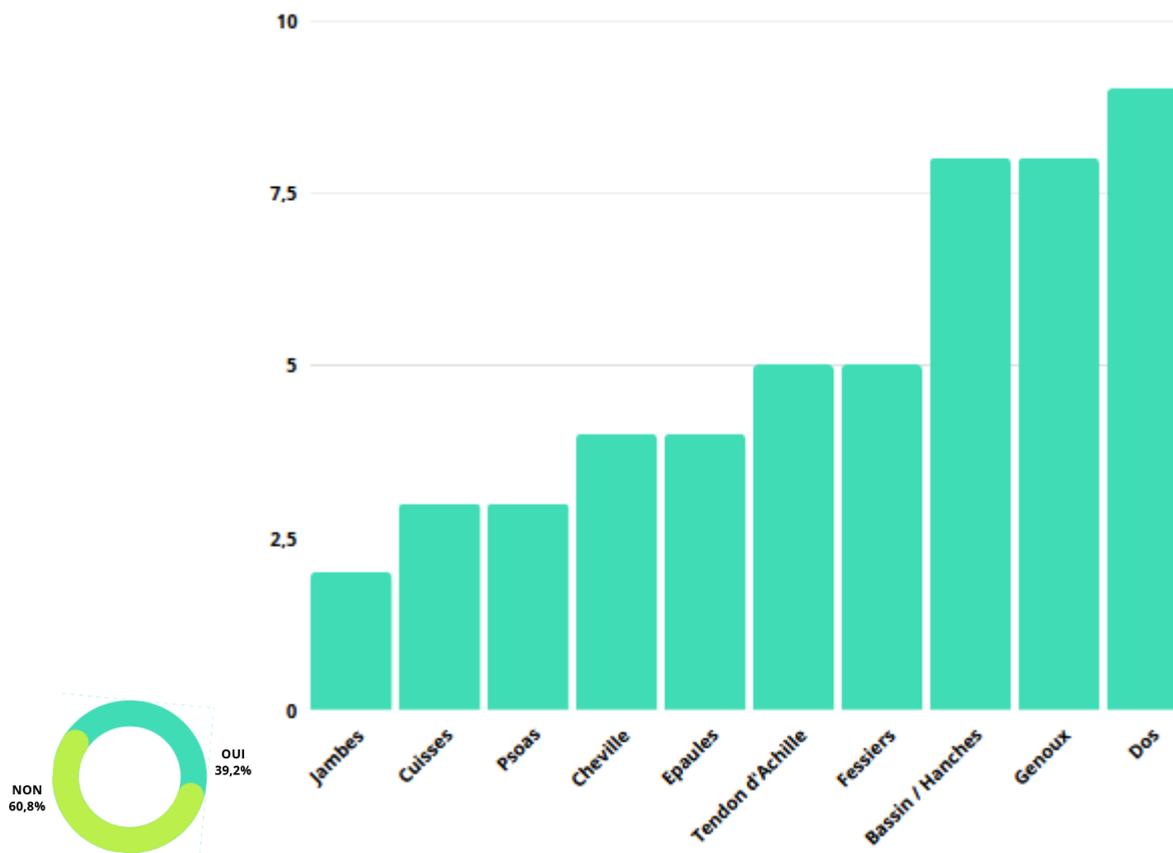
Ces réponses confirment que les postures impliquant les hanches ressortent :

- le Chien tête en bas qui vient étirer toute la chaîne postérieure dont les fessiers, et mobiliser la flexion de hanches
- La posture du pigeon, qui est, par excellence, LA posture d'ouverture de hanches



Postures de yoga préférées des traileuses et des traileurs

**Douleurs ou blessures qui gênent durant la pratique du trail running et que le yoga soulage** : 60,8% des répondants n'ont pas spécialement de douleurs ou blessures au cours de leur pratique du trail que le yoga soulagerait. Parmi les 39,2% qui ont une blessure soulagée par le yoga, on retrouve le dos (17,6%), les genoux et le bassin (15,7% pour tous les deux), fessiers et tendon d'Achille (9,8%), épaules et cheville (7,8%), psoas et cuisses (5,8%), enfin les jambes (3,9%).

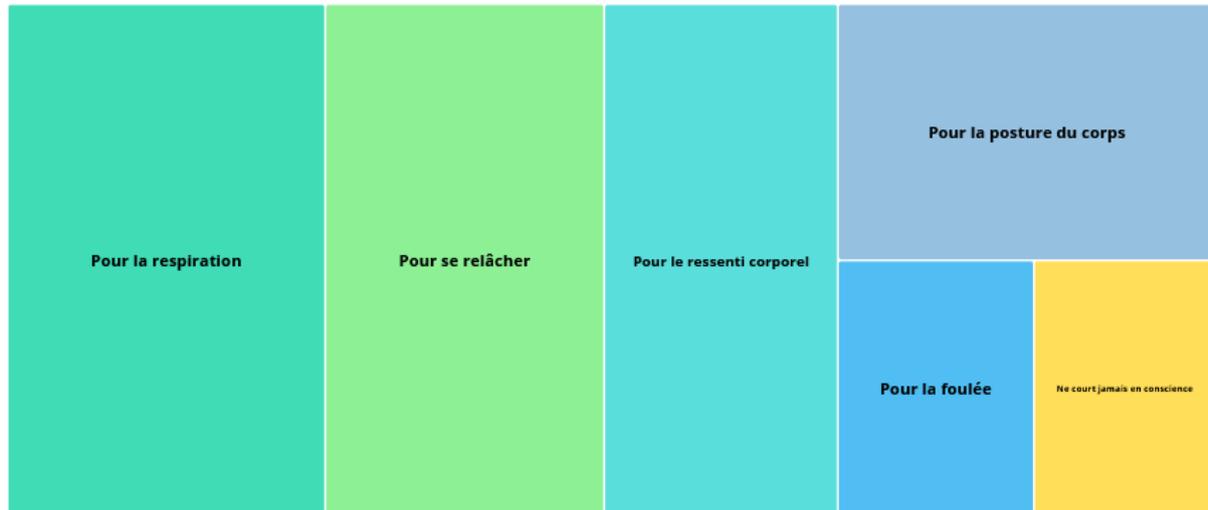


### Parties du corps faisant l'objet de gênes ou blessures et que le yoga soulage

Le yoga ne soulage pas de gênes ou douleurs pour 60,8% de nos traileurs. Deux options avec ce chiffre : ils ne sont pas blessés ou n'ont jamais de gêne, mais faire une telle affirmation est difficile à croire compte tenu du fait que les coureurs sur sentiers ont très souvent des gênes ou des blessures, même minimes. Ce chiffre nous invite à émettre l'hypothèse selon laquelle le yoga apporte un complément aux traileurs mais n'est pas non plus une solution miracle qui vient apporter une solution aux soucis des traileurs.

Nous pouvons néanmoins constater, que parmi ceux qui déclarent avoir des soucis corporels, c'est surtout au niveau du dos, des genoux et du bassin, que le yoga leur apporte une aide.

**Courir en faisant du yoga/ en pleine conscience** : Tous nos traileuses et traileurs ne courent pas en pleine conscience : 9,2% n'ont pas cette approche. Parmi les autres qui appliquent des éléments du yoga en courant, et la pleine conscience, plusieurs motifs sont cités. En premier lieu, pour la respiration (32,4%), viennent ensuite le relâchement (28,5%), le ressenti corporel (23,9%), la posture du corps (19,2%) et enfin la foulée (10%).



Motifs pour courir en faisant du yoga / en pleine conscience

**Bénéfices du yoga sur la pratique du trail running** : 3 grandes tendances qui ressortent des réponses au questionnaire :

1. Amélioration de la forme physique, amélioration de la conscience de son corps et de sa posture, relâchement du corps, et ceci quel que soit la fréquence de pratique du yoga.
2. Attention à la respiration, Régénération/récupération, gestion des « hauts » et des « bas », développement de la bienveillance envers soi-même
3. Meilleur ressenti de l'état du jour (corporel et mental), présence à la foulée, aide pour une blessure, visualisation de l'objectif

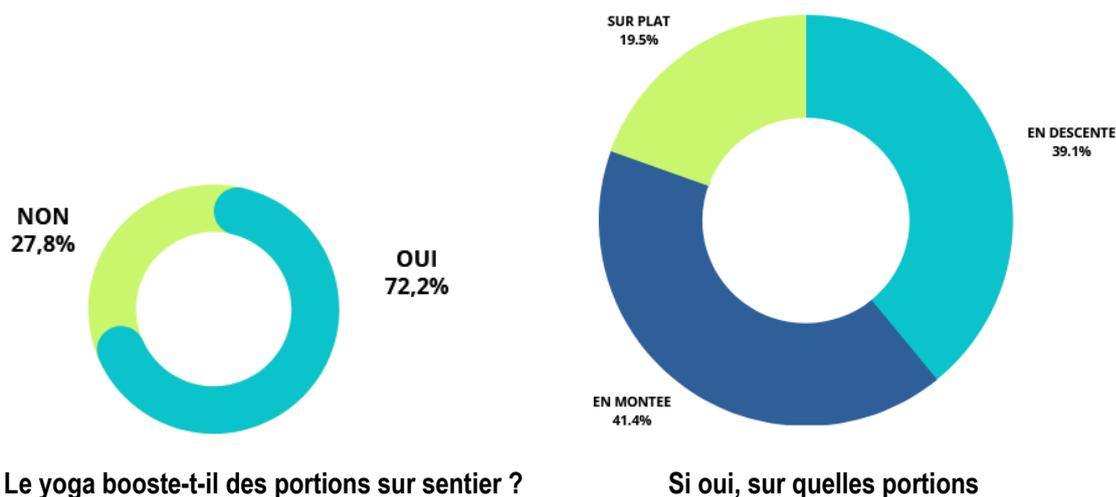
Le corporel s'élève en tête : forme physique, conscience du corps, relâchement des tensions. Encore une fois, la respiration apparaît dans les réponses majoritaires avec les éléments physiques. Les bénéfices mentaux du yoga se dégagent beaucoup moins que les bénéfices physiques. On peut néanmoins s'intéresser aux éléments psychiques du yoga cités comme bénéfices, mais en 6<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> position : Gestion des hauts et des bas ; Développement de la bienveillance envers soi-même ; Meilleur ressenti de l'état du jour « clarifier sa météo intérieure »

Pour celles et ceux qui courent en pleine conscience, cet état d'attention à l'expérience du moment présent dans une attitude de non-jugement pour ainsi réduire le stress (Brick, MacIntyre and Campbell, 2014), nos traileurs cherchent dans cette attitude (dans l'ordre) la respiration, le relâchement, le ressenti corporel, la posture du corps, la foulée.



Bénéfices du yoga sur la pratique du trail running

**Portions en trail running qui sont boostés par le yoga ? :** Pour 27,8% des répondants, ils ne voient pas de bénéfices directs du yoga sur des portions de sentiers. Pour les 72,2% qui y puisent des bénéfices, il n'y a pas de tendance nette entre montées (41,4%) et descentes (39,1%). Le plat recueille 19,1%. Cette question mériterait d'être creusée, pour savoir ce que le yoga leur apporte dans ces portions pentues.



**Dernière question : Question à réponse libre : Qu'est-ce que le yoga change / a changé dans votre vie de traileur/traileuse ?** Il était proposé aux répondants de s'exprimer s'ils le souhaitent sur ce thème. 32 personnes se sont exprimées. Nous avons choisi de représenter les commentaires qui ont été faits par un nuage de mots, pour faire ressortir le vocabulaire le plus employé lors de leurs réponses. Le côté « corporel » est très présent, mais l'écoute (sous-entendu écoute de soi apparaît avec une forte occurrence).

(voir page suivante pour le nuage de mots)



## 2.3. Discussion et conclusion

### Compléter ses entraînements par du yoga, un phénomène de mode ?

Le trail running est un sport « hybride » (Lacroix, 2023) tant par les distances et les profils de course. Il est aujourd'hui multiple, un « vrai patchwork de pratiques, de distances et d'environnement, rassemblé dans le fait de courir sur les sentiers en pleine nature » (Billat and Bazin, 2021). Discipline spécifique, elle requiert de l'entraînement à ses spécificités : types de sol, dénivelé, technicité, gestion de la distance... Il est aussi nécessaire de prévenir les blessures car elle s'avère être une discipline exigeante. Pour autant l'objectif est de l'aborder en y prenant du plaisir, même si le coureur cherche une performance en accord avec ses attentes.

Pour bien vivre ses objectifs en trail running, plusieurs qualités sont à travailler lors des entraînements que ce soit directement en courant en nature, par la pratique de sports croisés, ou par des exercices ciblés. Les qualités à consolider pour un traileur sont - physiques : force musculaire, souplesse musculaire, mobilité articulaire, équilibrage de la posture, proprioception (toutes ces qualités limiteront les blessures) ; - et mentales : prendre confiance en ses capacités, se connaître, gérer les hauts et les bas, apprivoiser la douleur ou les moments difficiles, développer une force mentale.

Ces qualités corporelles et mentales profitent des bienfaits du yoga pour les pratiquants de trail running. C'est ce que nous venons de mettre en avant dans ce mémoire. Toutefois, nous sommes bien conscients que le yoga est actuellement une pratique dont on parle beaucoup plus, à la mode. Je fais moi-même partie des acteurs du yoga puisque je l'enseigne à des sportifs outdoor. Un biais lié à ma propre posture n'est donc pas à exclure. Concrètement, je vois personnellement un intérêt à la pratique du yoga, puisque j'appartiens à ce milieu, je transmets à des traileuses et traileurs tout ce qu'ils peuvent puiser dans le yoga pour leur pratique en sentiers. Mon regard n'est donc pas totalement neutre. Pourtant, j'observe un intérêt grandissant des sportifs pour le yoga, il semble exister un phénomène social d'attraction pour cette activité en complément du sport principal.

« Le yoga aujourd'hui, c'est l'histoire d'une grande contamination positive, d'une épidémie de la guérison. Tout le monde connaît quelqu'un qui fait du yoga, qui ne jure que par le yoga, qui affirme que le yoga a changé sa vie. [...] A tous les lessivés du monde moderne, le yoga apparaît comme une planche de salut aussi accessible que transformatrice. [...] Les études scientifiques, bien que portant généralement sur un trop petit nombre de sujets pour être probantes, prennent depuis peu le relais de ces belles histoires. On teste les effets bénéfiques du yoga ou de la

méditation sur le stress, la gestion de la douleur, mais aussi sur l'estime de soi ou la longévité. Et les résultats sont toujours encourageants quand ils ne sont pas spectaculaires» (Kock, 2021)

C'est un constat sans équivoque, les publications que nous avons trouvées sur les effets du yoga démontrent à l'unanimité des effets positifs sur la santé physique et mentale. Le yoga est présenté comme une activité de santé, qui augmente le bien-être, réduit le stress et les symptômes dépressifs, abaisse la douleur (Gaiswinkler and Unterrainer, 2016) (Grabara, 2016), permet d'adopter des comportements bons pour la santé chez les jeunes (Jeitler *et al.*, 2020), aurait un rôle bénéfique dans le remodelage osseux et l'ostéogenèse (Omkar, Mour and Das, 2011), pour le système cardiovasculaire et pulmonaire (Raub, 2002).

Chez les sportifs, les résultats commentés dans les publications scientifiques sont aussi très positifs : en termes de fréquence cardiaque, de variabilité de la fréquence cardiaque, de dépression, de stress perçu (Satin, Linden and Millman, 2014), en terme d'aide à la performance utilisé comme réveil musculaire avant une épreuve (Donohue, 2006), comme activité protectrice contre les blessures, ainsi que l'amélioration de la conscience corporelle (Floyd *et al.*, 2022). Le yoga est presque systématiquement présenté comme une activité facilitatrice entre les processus psychologiques et physiologiques (Francis and Beemer, 2019). Cette image d'une pratique bien-être aux effets de « pilule magique » peut interroger. Il semble certain que la recherche sur ces thématiques devra s'étoffer dans les années à venir, pour venir confirmer ou infirmer ces résultats.

Phénomène de mode ? Pratique sociale d'imitation ? Recherche de bien-être ? Pratique fourre-tout qui apporte du bien-être de partout à tout le monde ? Comment traduire cet attrait pour le yoga dans nos sociétés, et dans notre microcosme du trail running ? De nombreuses interrogations émergent.

Néanmoins, force est de constater que, au prisme du trail running, le yoga, cet « art énergétique » (Guyon, Ravenet and Midol, 2021) ressemble le corps et l'esprit. Il plaît aux sportifs qui pratiquent en pleine nature, ces pratiquants qui sont motivés par courir en harmonie avec la nature et de découvrir de nouveaux lieux. Il leur apporte visiblement un équilibre corporel et psychique.

### **Trail running et yoga se complètent pour atteindre un équilibre**

Sport hybride, le trail running est pour beaucoup un moyen d'équilibrer sa vie, de s'évader, « un remède contre la routine, contre la vie qui galope. Beaucoup de traileurs vivent leur sport comme le moyen de retrouver un équilibre, de renouer avec quelques évidences,

d'évacuer le stress, de faire naître des idées » (Dubois, Berg and Berg, 2022). Nous avons pu développer plus haut l'approche globale du yoga, qui vise à atteindre l'équilibre général du corps. C'est peut-être là tout son intérêt. Expliquons-nous.

Dans un quotidien où le pratiquant de trail running s'entraîne de nombreuses heures et de façon exponentielle avec la distance de course préparée (un ultra-traileur aura un volume d'entraînement plus élevé qu'un coureur de mara-trail), où il jongle en parallèle avec une vie de famille et une vie professionnelle, quelle place pour le travail de renforcement, pour les étirements, pour la préparation mentale, pour la récupération ?

Sans être un remède miracle à tous les problèmes, les retours que nous avons eus sur le yoga vont dans le sens de l'apport de divers bienfaits corporels et mentaux. Il s'agit, pourrait-on dire, d'une formule « tout-en-un ». Nous l'avons déjà décrit, une pratique du yoga est plutôt complète : on ne peut travailler une partie du corps sans que le reste du corps s'active également. Nous pourrions résumer les bienfaits du yoga pour les sportifs en quatre mots clés (Massé, 2021) : force, équilibre, souplesse, récupération. Ces quatre mots se déclinent par un yoga qui : augmente l'endurance physique et mentale, renforce les muscles du tronc (abdominaux profonds notamment), renforce les bras et les épaules via les postures inversées ou d'activation des membres supérieurs, renforce les pieds et les chevilles par les postures d'équilibre et de stabilité mobilisant la proprioception, équilibrage musculaire et physique, coordonne les mouvements, assouplit musculairement par les postures d'étirements de toutes les chaînes, participe à la mobilité des articulations, diminue les tensions musculaires, optimise le système respiratoire indispensable au trail running, guide la préparation mentale, favorise la gestion du stress, prévient les blessures, intervient dans le processus de récupération, apporte un sentiment de bien-être, permet de prendre du temps pour soi.

Son caractère complet et global est un atout très puissant pour le traileur qui manque souvent de temps dans sa semaine. Une séance de yoga va l'inciter à se poser quelques minutes dans la semaine, à se détendre, développer ses ressentis et sa conscience corporelle, optimiser sa respiration, tout en se renforçant musculairement et mentalement, s'assouplissant, s'équilibrant. Le yoga s'inclut donc parfaitement dans une démarche d'entraînement, il allie physique et psychique tout en développant des qualités pour le trail running.

Néanmoins, qui dit « global » signifie également que le yoga est vaste, il existe un grand nombre de variantes. Il semble difficile de croire, comme peuvent le laisser penser les publications, que n'importe qui s'essaierait au yoga y puiserait immédiatement des bienfaits

exceptionnels. Chaque individu est unique, avec des besoins physiologiques et tempéramentaux propres. Le yoga peut ne pas convenir à tous. Et parmi ceux qui le pratiquent, les *yogins*, à chacun de trouver la pratique qui lui convient. « Vivez ces expériences dans cet extraordinaire laboratoire qu'est votre corps » (Jover & Opsomer, 2017, p. 26). Le yoga obéit aux mêmes motivations intrinsèques que celles qui vont motiver le coureur à s'engager sur un objectif en trail running. Sa pratique ne doit pas être forcée, la décision d'en faire revient à chacun, il faut trouver sa propre motivation et trouver les moyens d'en retirer de la satisfaction. Faire du trail running doit avant tout rester un plaisir, les activités complémentaires qui gravitent autour de ce sport principal pour mieux vivre sa pratique, doivent l'être également.

## Conclusion

Après avoir dressé un panorama des éléments complémentaires qu'il peut apporter à la pratique du trail running, le yoga se révèle être une pratique très pertinente et bénéfique pour les sportifs et plus précisément, dans notre cas, pour les traileurs. Les dernières années confirment un intérêt grandissant pour le yoga qui prend de l'ampleur par sa présence dans les guides d'entraînement et dans les publications scientifiques. Le yoga se positionne comme une activité qui apporte un équilibre complet au sportif : force, souplesse, relâchement, respiration et récupération. On déduit des réponses au questionnaire d'un bienfait physique qui prédomine sur le bienfait mental. Néanmoins, l'approche du yoga est globale. Ses exercices variés, aussi bien physiques que psychiques peuvent être réutilisés sur les sentiers. Pratique complémentaire donc, mais nous restons vigilants sur la tendance à présenter le yoga comme une pratique miracle. Le yoga ne fait pas tout, à chaque traileur de se faire son expérience et de trouver les activités qui lui apportent des bienfaits.

## Bibliographie

- Ben Salha, M. and Fournier, J. (2022) 'Les interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation en sport : une revue de la littérature:', *Staps*, n° 137(3), pp. 99–119. Available at: <https://doi.org/10.3917/sta.pr1.0044>.
- Bernaille, S. (2021) *Yoga et trail: postures clés pour s'améliorer en trail*. Grenoble: Glénat.
- Billat, V. and Bazin, S. (2021) *Révolution trail: la performance en toute liberté*. Louvain-la-Neuve: De Boeck supérieur (Sciences et pratiques du sport). Available at: <https://www.deboecksuperieur.com/ouvrage/9782807328457-revolution-trail>.
- Brick, N., MacIntyre, T. and Campbell, M. (2014) 'Attentional focus in endurance activity: new paradigms and future directions', *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), pp. 106–134. Available at: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.885554>.
- Cagas, J.Y., Biddle, S.J.H. and Vergeer, I. (2021) 'Yoga not a (physical) culture for men? Understanding the barriers for yoga participation among men', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, p. 101262. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101262>.
- Castell, F. (2022) 'La préparation mentale en pratique : préparer avant d'avoir à réparer', in Millet, G., *Ultra-trail: plaisir, performance et santé*. Nouvelle édition. Lyon: Outdoor-éditions, pp. 109–133.
- Couch, J.M. (1990) *The runner's yoga book: a balanced approach to fitness*. Berkeley, Calif.: Rodmell Press.
- Csala, B. et al. (2021) 'Is Weekly Frequency of Yoga Practice Sufficient? Physiological Effects of Hatha Yoga Among Healthy Novice Women', *Frontiers in Public Health*, 9, p. 702793. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.702793>.
- Donohue, B. (2006) 'Effects of brief yoga exercises and motivational preparatory interventions in distance runners: results of a controlled trial \* Commentary', *British Journal of Sports Medicine*, 40(1), pp. 60–63. Available at: <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.020024>.
- Dubois, B., Berg, F. and Berg, A. (2022) *La clinique du coureur: la santé par la course à pied (Edition 2022)*. Nouvelle éd., 2022. Angouleme: Mons Editions.
- Filliot, P. (2012) *Le yoga comme art de soi*. Arles: Actes Sud (Collection 'Le Souffle de l'esprit').
- Floyd, E. et al. (2022) 'Yoga for firefighters: Evaluation of a quality improvement program in California fire departments', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 32, pp. 7–12. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.05.019>.
- Francis, A.L. and Beemer, R.C. (2019) 'How does yoga reduce stress? Embodied cognition and emotion highlight the influence of the musculoskeletal system', *Complementary Therapies in Medicine*, 43, pp. 170–175. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.01.024>.

- Gaiswinkler, L. and Unterrainer, H.F. (2016) 'The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being', *Complementary Therapies in Medicine*, 26, pp. 123–127. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>.
- Govindaraj, R. *et al.* (2016) 'Yoga and physical exercise – a review and comparison', *International Review of Psychiatry*, 28(3), pp. 242–253. Available at: <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>.
- Grabara, M. (2016) 'Could hatha yoga be a health-related physical activity?', *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), pp. 10–16. Available at: <https://doi.org/10.1515/bhk-2016-0002>.
- Guyon, A., Ravenet, J. and Midol, N. (2021) 'Les arts énergétiques dans le dialogue des paradigmes scientifiques : bilan d'étape des bénéfices des disciplines corps-esprit (Yoga, Tai-chi, Qi-gong):', *Staps*, n° 132(2), pp. 83–94. Available at: <https://doi.org/10.3917/sta.132.0083>.
- INSEP (2021) 'Yoga, méditation, optimisation du geste... En sport de haut niveau, le travail de corps et d'esprit porte ses fruits EP Le mag', *INSEP le mag*, pp. 10–17.
- International Trail Running Association (2022) *Les habitudes des traileurs*. Available at: [https://itra.run/content/news/FR\\_ITRA%20LES%20HABITUDES%20DES%20TRAILEURS.pdf](https://itra.run/content/news/FR_ITRA%20LES%20HABITUDES%20DES%20TRAILEURS.pdf).
- Janssoone, S. (2022) *La respiration: bien plus qu'une pratique essentielle*. Paris: Dauphin éditions.
- Jeitler, M. *et al.* (2020) 'Qualitative study of yoga for Young adults in school sports', *Complementary Therapies in Medicine*, 55, p. 102584. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102584>.
- Jover, P. and Opsomer, B. (2017) *Yoga pour runner*. Paris: la Plage éditions.
- Kock, M. (2021) *Yoga, une histoire-monde: de Bikram aux Beatles, du LSD à la quête de soi le récit d'une conquête*. Paris: Pocket (Pocket, 18214).
- Lacroix, E. (2023) *TRAIL ! Le manuel ultime*. Amphora (Outdoor). Available at: <https://ed-amphora.fr/produit/sports-de-montagne/trail/trail-le-manuel-ultime/>.
- LaSala, T.T., Run-Kowzun, T. and Figueroa, M. (2021) 'The effect of a Hatha Yoga practice on hamstring flexibility', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, pp. 439–449. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.06.012>.
- Les alliés cachés de notre organisme : les fascias* (2020). Arte. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=2IKDcNvQ9FQ> (Accessed: 28 September 2023).
- Long, R.A. and Macivor, C. (2015) *Yoga anatomie*. Paris: Éditions la Plage.
- Massé, M. (2021) *Méditation sportive: atteignez vos objectifs en pensant autrement*. Montréal, Québec, Canada: Édito.
- Millet, G. (2022) *Ultra-trail: plaisir, performance et santé*. Nouvelle édition. Lyon: Outdoor-éditions.

Omkar, S.N., Mour, M. and Das, D. (2011) 'A mathematical model of effects on specific joints during practice of the Sun Salutation – A sequence of yoga postures', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(2), pp. 201–208. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.07.008>.

Patañjali and Mazet, F. (1991) *Yoga-Sutras*. Paris: Michel (Spiritualités vivantes, 89).

Raub, J.A. (2002) 'Psychophysiologic Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function: A Literature Review', *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8(6), pp. 797–812.

Satin, J.R., Linden, W. and Millman, R.D. (2014) 'Yoga and Psychophysiological Determinants of Cardiovascular Health: Comparing Yoga Practitioners, Runners, and Sedentary Individuals', *Annals of Behavioral Medicine*, 47(2), pp. 231–241. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9542-2>.

Swanson, A. (2020) *La science du yoga*. Vanves: Marabout.

Syndicat National des Professeurs de Yoga (2021) 'Enquête sur la pratique du yoga'. Available at: <https://7a940772.flowpaper.com/Presentationdesresultatspratiqueduyoga11052021SNPY/#page=1>.

Tardan-Masquelier, Y. (2021) *L'esprit du yoga*. Paris: Albin Michel (Espaces libres).

Vincent, H.K., Brownstein, M. and Vincent, K.R. (2022) 'Injury Prevention, Safe Training Techniques, Rehabilitation, and Return to Sport in Trail Runners', *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 4(1), pp. e151–e162. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2021.09.032>.

## Annexe

### Questionnaire

Ce questionnaire s'adresse aux pratiquant.e.s de Trail Running qui ont également une pratique – régulière ou non – du yoga.

Les résultats seront traités de manière anonyme.

#### 1. VOTRE PRATIQUE DU TRAIL

*Commençons par quelques questions sur votre profil de traileur / traileuse*

**Depuis quand pratiquez-vous le Trail Running ?**

- Moins d'un an
- Entre 1 an et 2 ans
- Entre 2 ans et 5 ans
- Plus de 5 ans

**A quelle fréquence vous entraînez-vous en trail et course à pied (en moyenne)**

- > 3 séances par semaine
- 2 à 3 séances par semaine
- 1 séance par semaine
- 1 fois par mois

**Dans quel contexte pratiquez-vous majoritairement vos sorties trail ? (2 réponses maximum)**

- Seul.e
- Accompagné.e (amis, famille...)
- En groupe via en club, une association...
- Autre :

**De quelle façon sont organisés vos entraînements ?**

- Au feeling
- Structurés par moi-même
- Encadrés par un coach
- Autre (précisez)

**Participez-vous à des compétitions, à des trails chronométrés ?**

- Oui
- Non

Si oui, combien de fois par an en moyenne ?

- 1 course par an
- 2 à 3 courses par an
- 4 à 6 courses par an
- Plus de 6 courses par an

Sur quel format se déroule la majorité de vos compétitions ?

- Entre 0 et 24 km
- Entre 25 et 44 km
- Entre 45 et 74 km
- Entre 75 et 114 km
- Plus de 115 km

Qu'est-ce qui vous motive le plus à faire du trail ?

*Choisissez jusqu'à 3 motivations*

- Rencontrer des amis
- Perdre du poids
- S'aérer
- Se sentir en harmonie avec la nature
- Se détendre
- Garder la forme physique
- Se reconnecter avec son corps
- Découvrir de nouveaux lieux
- Se préparer pour une course
- Autre

Pourriez-vous indiquer votre cote ITRA si vous en avez une ?

*Cette cote (=Performance Index) est calculée grâce aux derniers trails auxquels vous avez participé, et dont l'organisation a déclaré l'évènement auprès de l'International Trail Running Association (ITRA).*

*Pour consulter votre cote, vous pouvez chercher votre nom ici : <https://itra.run/Runners/FindARunner>*

Pratiquez-vous d'autres sports de façon régulière ?

- Oui . Si oui lesquels ? Champ libre avec sport à indiquer
- Non

**Autres sports : Si oui, quels autres sports pratiquez-vous régulièrement et plusieurs mois dans l'année ?**

*Indiquez ici seulement les sports que vous faites régulièrement durant l'année, ou durant une saison*

- Crossfit
- Cyclisme
- Escalade
- Marche nordique
- Natation (en piscine ou en eaux libres)
- Ski alpin
- Ski de fond
- Ski de randonnée
- Randonnée
- VTT
- Autre :

## **2. VOTRE PRATIQUE DU YOGA**

*Nous allons à présent aborder votre pratique du yoga*

**Pratiquez-vous le yoga ?**

- Oui
- Non. *Si non, fin du questionnaire mais ajouter quand même un champ libre pour laisser place à un commentaire facultatif*

**Depuis quand pratiquez-vous le yoga ?**

- Moins d'un an
- Entre 1 an et 2 ans
- Entre 2 ans et 5 ans
- Plus de 5 ans

**A quelle fréquence pratiquez-vous le yoga (en moyenne) ?**

- > 1 fois par semaine
- 1 fois par semaine

- > 1 fois par mois
- 1 fois par mois
- Quelques fois par an

**Quelle est la durée de vos séances de yoga (en moyenne) ?**

- Plus d'une heure
- Entre 30 minutes et 1 heure
- Entre 15 minutes et 30 minutes
- Entre 0 et 15 minutes

**Dans quel lieu pratiquez-vous le yoga la plupart du temps ? (2 réponses maximum)**

- A la maison
- Dans une salle de sport
- Dans un studio qui emploie plusieurs enseignants
- Dans une salle via un club, un MJC, une maison des habitants...
- Dans une salle privée où l'enseignant a sa propre clientèle
- Autre

**Dans quel contexte pratiquez-vous vos séances de yoga ? (2 réponses maximum)**

- Seul.e
- En groupe de façon autonome (avec amis, famille)
- En cours encadrés par un enseignant de yoga (en présentiel dans une salle ou en visio)
- En suivant des vidéos en ligne trouvées sur internet

**Quel type de séance de yoga pratiquez-vous le plus souvent ? (2 réponses maximum)**

- Séance complète comprenant temps de détente, respiration, enchaînements de postures
- Séance spécifique avec quelques postures seulement
- Séance spécifique avec exercices de respiration seulement
- Séance spécifique avec intériorisation et méditation

**Quel.s type.s de yoga pratiquez-vous ?**

- Je ne sais pas
- Je sais. Champ libre pour indiquer le type de yoga (exemple : Hatha yoga, Yoga Iyengar, Yoga Vinyasa, Kundalini Yoga...)

**Pour quelle raison avez-vous commencé à faire du yoga en parallèle du Trail Running ? (2 réponses maximum)**

- J'en faisais déjà avant de pratiquer le Trail Running
- Pour une spécificité apportée par le yoga (respiration, assouplissement, étirement...)
- Suite à une blessure
- Parce que quelqu'un me l'a conseillé
- J'ai été attiré.e par le yoga sans trop savoir comment l'expliquer
- Pour soulager des gênes, des douleurs chroniques
- Pour mon bien-être général
- Autre :

### **3. APPORT DU YOGA DANS VOTRE PRATIQUE DU TRAIL**

*Intéressons-nous maintenant sur ce que le yoga peut vous apporter dans votre pratique du trail*

**Avant tout, est-ce que le yoga vous apporte des bienfaits dans votre pratique du trail ?**

- Oui (et le questionnaire continue)
- Non (et la personne est invitée à laisser un commentaire)

**Lors d'une séance de yoga, quelles postures ou moment de la séance vous apportent le plus de bienfaits ? (Choisissez 2 postures/exercices maximum)**

- Postures d'étirement
- Postures de relaxation et de détente
- Postures de renforcement musculaire
- Postures d'observation de soi-même
- Postures de mobilité articulaire
- Exercices de respiration
- Postures d'équilibre

**Sur quelles parties du corps le yoga vous apporte-t-il le plus de bénéfices ? (Choisissez 2 parties du corps maximum)**

Tête, cou et nuque

- Membres supérieurs : bras et mains
- Ceinture scapulaire : haut du dos, épaules, omoplates

- Tronc : abdominaux, dos, pectoraux
- Ceinture pelvienne : au niveau des hanches, bassin
- Membres inférieurs : jambes, genoux, pieds

**Sauriez-vous nommer, ou décrire 1 ou 2 postures que vous préférez et qui vous apporte des bienfaits ?**

CHAMP LIBRE

**Avez-vous des douleurs ou blessures qui vous gênent durant la pratique du trail mais que le yoga soulage ?**

- Oui
- Non

**Si OUI : Citez ici les douleurs ou blessures, les parties du corps que le yoga soulage chez vous :**

**S'il vous arrive-t-il de « faire du yoga » durant votre pratique du trail, de courir en pleine conscience, quelles raisons vous amènent à le faire ?**

- Pour se relâcher
- Pour la respiration
- Pour le ressenti corporel, les sensations
- Pour la posture du corps
- Pour la foulée
- Je ne cours jamais en pleine conscience
- Autre :

**Quels sont les 4 bénéfices que le yoga peut apporter DANS VOTRE PRATIQUE DU TRAIL ?**

*Cocher les 4 bénéfices principaux DANS votre pratique du trail, que ce soit avant, pendant ou après une sortie en nature*

- Régénération de mon corps (par exemple pour la récupération musculaire)
- Amélioration de ma forme physique (renforcement, assouplissement...)
- Développement de ma présence à l'instant présent
- Relâchement de mon corps lors d'une sortie trail
- Meilleure visualisation de mon objectif
- Meilleur ressenti de l'« état du jour » de mon corps et de mon mental lorsque je suis en sortie trail

- Accepter les changements qui se présentent au cours de la pratique trail (gestion des « hauts » et des « bas » lors d'une sortie ou d'une compétition)
- Attention et présence à ma respiration
- Développement de la bienveillance envers moi-même
- Attention et présence à ma foulée
- Amélioration de la conscience de mon corps et de ma posture (ressentis, écoute, confiance en mon corps...)
- Aide dans une situation ponctuelle de blessure

Lors de vos sorties Trail, y aurait-il des portions pour lesquels vous ressentez que le yoga vous apporte des bénéfices ?

- En descente
- En montée
- Sur les portions plates
- Non

Plus généralement, souhaitez-vous vous exprimer sur le sujet : Qu'est-ce que le yoga change / a changé dans votre vie de traileur/traileuse ?

- *Ce peut être ce que le yoga change / a changé dans votre vie de traileur/traileuse*
- *Un élément que vous n'avez pas pu exprimer via le formulaire*
- *ou tout autre commentaire que vous jugeriez utile à ce propos*

### CHAMP LIBRE

#### 4. QUELQUES INFORMATIONS SOCIO-DEMOGRAPHIQUES

Qui êtes-vous ?

- Femme
- Homme
- Autre

Votre âge

- moins de 17 ans
- 18 - 20 ans
- 21 - 29 ans
- 30 - 39 ans

- 40 - 49 ans
- 50 - 59 ans
- 60 – 69 ans
- Plus de 70 ans

### Votre état civil

- Marié(e)
- En couple (PACS, concubinage...)
- Divorcé(e) ou séparé(e)
- Veuf (ve)
- Célibataire

### Dans quelle région habitez-vous ?

- Auvergne-Rhône-Alpes
- Bourgogne-Franche-Comté
- Bretagne
- Centre-Val de Loire
- Corse
- Grand Est
- Hauts-de-France
- Île-de-France
- Normandie
- Nouvelle-Aquitaine
- Occitanie
- Pays de la Loire
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Régions de l'Outre-mer
- Hors de France

### Lieu de vie

- Zone rurale
- Zone urbaine
- Zone péri-urbaine

Quelle est votre profession actuelle ou la dernière profession que vous ayez exercée ?

- Chef d'entreprise / Indépendant (Agriculteur, Artisan, Commerçant)
- Cadre ou profession libérale
- Profession intermédiaire
- Employé
- Ouvrier
- Elève ou Etudiant
- Autre

**Etes-vous :**

- En activité
- Retraité.e

**Facultatif : votre nom + adresse mail de contact pour recevoir les résultats**

*Les résultats seront traités de manière anonyme mais vous pouvez laisser votre nom si vous souhaitez recevoir les résultats de l'enquête.*