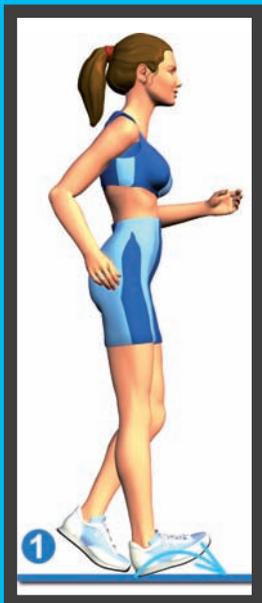


EN 2 TEMPS

3 MOUVEMENTS

Le pied du coureur est un maillon essentiel de sa foulée ; souvent le plus faible. On voit en 2 temps 3 mouvements, comment on peut l'activer voire même le renforcer.

Attendez sur le bord d'une route un jour de course et regardez les paires de pied passer. Vous verrez que 70 à 80% des coureurs posent le pied par le talon ; 10 à 20% atterrissent à "plat pied" tandis que 5 à 10% posent l'avant du pied (plante) en premier. Voilà pour l'ensemble du peloton. A présent, si vous zoomez sur les premiers de la course, la proportion de pose en plante augmente singulièrement. A l'arrière du peloton c'est juste l'inverse ; tout le monde ou presque est en talon. Bref, on pose le pied comme on termine. Par l'avant pour finir devant, par l'arrière pour finir derrière. Allons, c'est une boutade ! Disons plus sérieusement que la vitesse et la durée font la différence. Plus on va vite plus le pied se pose naturellement sur l'avant, plus on va longtemps et lentement, plus le talon l'emporte. Prenons garde à ne pas inverser l'ordre de causalité et penser maladroitement, qu'en s'obligeant à poser le pied sur l'avant, on avance plus vite que les autres. A procéder ainsi, vos chances de progresser restent faibles et le risque de casser un tendon d'Achille ou une aponévrose plantaire élevé. Toujours est-il que selon la vitesse à laquelle il s'entraîne ou selon le sol plus ou moins dur qu'il rencontre, le coureur a besoin d'un pied qui déroule du talon à l'avant, ou d'un pied apte à rebondir promptement sur l'avant. Deux mouvements répétés à longueurs d'années par les spécialistes de la course sur piste, reproduisent assez fidèlement ces appuis. On les décortique l'un et l'autre.

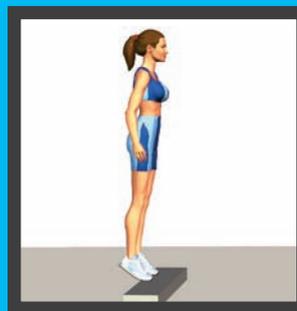


1) "**Déroule**" : l'athlète marche en posant son talon, puis bascule son pied sur l'avant un peu à la manière d'un culbuto. Il cherche à rendre actif ce passage grâce à un mouvement accéléré au niveau de la hanche. La consigne est simple : "*J'ai accroché le sol avec mon talon, à présent je cherche à le faire passer derrière moi*". Arrivé au niveau des orteils, l'athlète pousse long et loin. Au début, pour mieux ressentir la sensation de poussée des orteils, il peut chercher à pousser vers le haut ou effectuer le mouvement en côte. Mais au final, c'est un mouvement de propulsion vers l'avant qui l'intéresse. "*J'accroche, j'emmène derrière et je pousse long*". en conséquence de quoi mon corps fuse vers l'avant.



2) "**Pose plante**" : par rapport au déroulé, l'athlète est davantage en mouvement et en rebond. Il avance à toutes petites foulées et cherche à poser le pied en plante. Une fois la plante en contact avec le sol, le talon descend avant de repartir vers le haut et l'avant. La descente du talon est assez longue au début ; histoire de bien sentir le mouvement. Puis progressivement, le pied devient plus raide et se comporte un peu comme une lame de ressort qui est renvoyée vers le haut et l'avant au contact du sol. Le talon descend donc de moins en moins. La force verticale peut alors devenir plus marquée comme c'est le cas lors d'une course en légère descente, effectuée en "*pose avant*". Dans cet exercice, l'intention est de poser le pied "*comme un souffle*", à la fois "*doux en dessous et réactif au-dessus*". Le corps est haut placé, jambe d'appui presque tendue. Avec la vitesse qui progresse, le pied réalise un mouvement de griffé c'est-à-dire qu'il recule avant même d'avoir touché le sol. Dans ces conditions, c'est bien le sol qui renvoie l'appui et le coureur avec. Un peu comme une balle élastique, une fois lancée, rebondit à n'en plus finir. "*J'aligne solide, j'envoie derrière, j'appuie léger*" en conséquence de quoi je suis renvoyé vers l'avant..

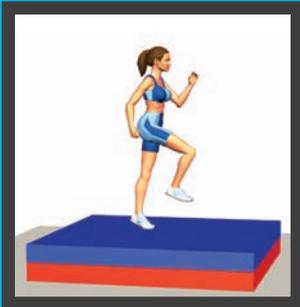
De nombreux exercices peuvent être ainsi déclinés soit en mode dérouler-pousser soit en mode plante-rebond. On vous livre quelques visuels pour éveiller votre imagination. Pour chaque exercice, à vous de trouver s'il convient plutôt de penser "*déroule ou plante*", "*tirer-pousser ou poser-rebondir*". On vous aide avec quelques légendes bien envoyées.



Extension pieds : pousse et haut



Pousse et montée banc



Montée genoux sur tapis mou



Fentes : pousse et passe



Descente banc : retient et passe



Talons fesses : droit et dynamique



Talons cuisses : droit et rebondi



Passe haies : gaine et rebond



Griffés sur petits obstacles

La Voie Royale

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SEMI-MARATHON

DIMANCHE 26 Octobre 2014 ST-DENIS

10 km INTERNATIONAL
5 km, COURSES JEUNES
 soutien à l'association **SOURIRE À LA VIE**

INFORMATIONS
www.athle.fr

PARTENAIRES MEDIAS
RMC
 WORLD TALK SPORT

PARTENAIRES PRINCIPAUX
asics **AREVA** **FFA**
 ATHLÉTISME

© Société de France - Mizony - 2 Place de République - Courcouronnes, ADADP - Paris 2010 - Lige & Verts