

8 Les exercices techniques du coureur

Nous présentons dans cette section quelques exercices techniques du coureur à pied. Chaque exercice permet de réaliser les principes biomécaniques rapportés dans ce chapitre ; l'exercice est au service de la technique. Nous préférons à garder ce principe à l'esprit tant nous aurons systématiquement tendance à faire passer la réalisation de l'exercice avant celle des principes techniques évoqués pour chaque mobilité.

Il est certainement préférable de ne pas faire d'exercices plutôt que de les réaliser - et surtout de les répéter années après années - de telle manière que rien de ce que nous pensons efficace ne soit exprimé.

Pour chaque exercice nous donnons une description de sa réalisation. Afin de prévenir les "erreurs" les plus fréquentes, nous avons répertorié quelques "défauts" habituels.

Mais commençons avant tout par rappeler ces principes d'efficacité de la foulée et les consignes associées selon la mobilité du coureur (figure 7.64).

Foulée aérienne



Grand - Vite à l'appui - Pose Part - Flairé - Doux - Amorti - Robuste - Solide - Focus avant - Appuis et Léger >> Un nuage soufflé vers l'arrière

Foulée terrienne



Amorti - Robuste - Solide - Focus avant - Appuis et Passé >> J'ombrine le sol sous moi

Figure 7.64 - Consignes associées aux foulées terrienne et aérienne

Quelques exercices techniques

Déroulé pieds arrière-avant ; talon-pointe (mode terrien)

Réalisation

En marchant, dérouler le pied de l'arrière à l'avant (du talon aux orteils)

1 Nous ne retenons pas dans cet ouvrage la plupart des erreurs habituellement commises, dans la mesure où nous les avons répertoriées dans le livre "Le cours pour ma forme" Eric Wlodawer, 2012.

Erreur fréquente

Le pied "tombe" à plat et ne remonte pas jusqu'à la pointe (gêné n'ayant pas l'habitude d'utiliser ses pieds dans un "déroulé actif").

Évolutions

- Ne pas élever le centre de gravité (le bassin, la tête restent à la même hauteur) : comment faire ? Plier le genou.
- S'élever le plus haut possible en fin de poussée (sur pointes de pieds) : comment faire ? Jambes tendues en fin de poussée. Nous retrouvons le principe évoqué dans ce chapitre. Pour qu'une force appliquée au sol puisse propulser le corps, ce dernier doit être solide et aligné.

Objectifs

Mobilité cheville, puissance de la propulsion du pied, alignement corps.

Déroulé pieds avant-arrière ; pointe-talon (mode aérien)

Réalisation

En marchant, "tendre" le pied depuis la pointe jusqu'à la plante (mouvement inverse de celui présenté dans l'exercice précédent). L'appui commence à l'avant du pied et se termine en plante.

Remarque

Cet exercice reproduit le mouvement du pied lorsqu'il arrive en contact au sol par la plante (mise en tension de la loge arrière de la jambe).

Déroulé pieds - plante complète

Réalisation

Marcher en variant la partie de la semelle utilisée. Par exemple, la partie externe seulement, l'interne uniquement, de l'externe en arrière à l'interne en avant,...

Objectif

Activer les muscles de la jambe et du pied dans toutes leurs composantes. Repérer le déroulement de pied qui nous est le plus familier.



Figure 7.65 - Exercice "talon-pointe"



Figure 7.66 - Exercice "pointe-talon"



Figure 7.67 - Exercice "déroulé complet"

La foulée

Lorsque son pied est en contact avec le sol, le bassin parcourt une certaine distance. Il progresse de l'arrière à l'avant du "pied porteur". La qualité de ce passage peut être évaluée objectivement en mesurant la distance parcourue par le bassin sur la durée de l'appui. C'est cette capacité à faire progresser le bassin vers l'avant alors même qu'on est en contact avec le sol, que les techniciens appellent le passage du bassin sur l'appui.

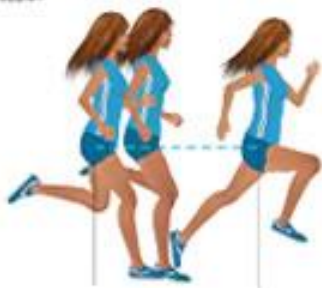


Figure 7.19. L'avance du bassin sur l'appui est la distance parcourue par le bassin entre le début et la fin du contact d'un pied au sol.



Figure 7.20. En position debout, lorsqu'un homme se fesse, le bassin se déplace en rétrograde et avance.

Cette avance du bassin demande une certaine mobilité. Même sans être adepte du grand écart, celui qui ne saute à l'écarte, un fante soit peu, une jambe par rapport à l'autre dans le plan avant-arrière, ne pourrait tout simplement pas avoir un passage efficace du bassin sur l'appui. Il devrait se contenter de créer un mouvement de compression du ressort dans l'espace haut-bas ou alors passer par la stratégie des petits pas. Sa course serait nécessairement rebondie et peu orientée vers l'avant ; ou alors elle serait très "en fréquence".

Afin de permettre au bassin de progresser vers l'avant, la souplesse ne suffit pas. Il convient également de savoir orienter les forces. Pour que le bassin avance à partir d'un point de contact placé au niveau de l'appui, il convient d'activer les muscles situés à l'arrière de la cuisse et du bassin ; en particulier les fessiers. Vous pouvez vous y coller depuis la position debout. Levez-vous, contractez les fessiers. Que se passe-t-il ? Votre bassin est projeté vers l'avant. Vous ne pouvez tout simplement pas serrer les fessiers en gardant le bas du bassin en arrière.

À présent, placez une jambe en avant de l'autre. Serrer les fessiers et en même temps faire comme si vous voulez tirer le sol depuis son point d'ancrage situé au niveau du talon du pied avant. Que se passe-t-il pour le bassin et tout le corps ? Comme le point d'ancrage ne bouge pas, le corps avance.

Dans l'empreinte du coureur on a signé : "Je m'ance au sol et j'emène le sol derrière moi". Ce sol n'étant pas très coopératif et restant donc bien à sa place, c'est moi qui avance. Vous saurez un peu comme ces trains placés juste à côté du nitre, qui avancent et tout font croire que l'on recule. Sauf que là on se fait croire qu'on recule donc on avance. L'intention n'est pas l'action. Mon intention est simple : "Je m'ance au sol et je le fais reculer". L'action qui en découle est simple : "J'avance. Je suis en focus avant sans dépenser la moindre énergie vers le haut". Car c'est bien là l'objectif de l'avance du bassin sur l'appui. Orienter toutes les forces vers l'avant plutôt que vers le haut.



Figure 7.21. En position debout, un pied devant l'autre l'avant vers le bassin et en arrière au sol ; je serre les fessiers et j'avance proportionnellement à avancer le sol derrière moi. En conséquence de quoi j'avance.

L'élégance de l'éléphant

Quand on regarde le déplacement vertical du centre de gravité aux vitesses habituelles de la course en durée (12 km/h), chez un groupe de coureurs élastiques et chez un autre groupe de coureurs qui semble moins recourir à l'élasticité, que voit-on ? L'amplitude des ondulations est de l'ordre de 11-12 cm chez les coureurs élastiques contre 9-10 cm chez les autres. Autrement dit, en moyenne ceux-là minimisent le déplacement vertical du centre de gravité comparativement aux coureurs élastiques. Si les uns ont le rebond des kangourous, les autres ont la force et la sobriété de l'éléphant (Figure 7.22).

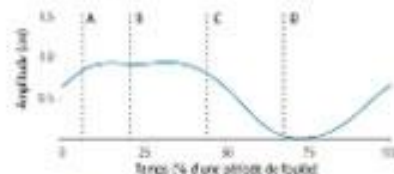


Figure 7.22. Bien qu'il se déplace vers l'avant à 23 km/h, le déplacement vers le haut du centre de gravité d'un éléphant ne dépasse pas 1 cm. L'éléphant est le roi de l'économie d'énergie dans le plan vertical (Knapik de Gern et al 2010).

