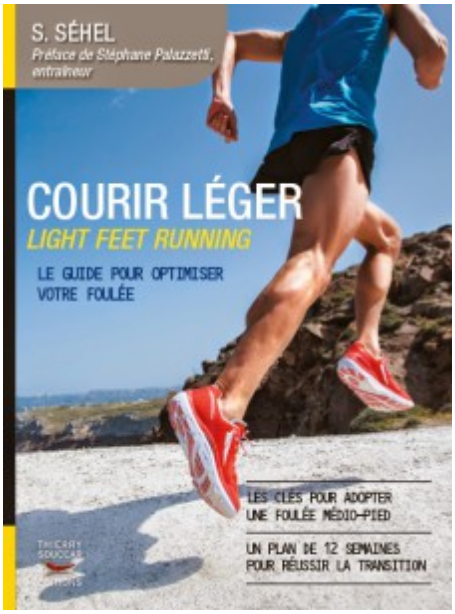
Médiathèque: Courir léger - light feet running

Ce guide propose d'améliorer la foulée en s'approchant d'une technique de course ancestrale: la foulée médio-pied. A la clé: plus de performance, moins de blessures et surtout de meilleures sensations!



En s'inspirant de la foulée des plus grands champions d'endurance, l'auteur définit les grands principes d'une foulée optimale au plan anatomique et biomécanique. Cette foulée médio-pied, baptisée Light Feet Running, est légère, efficace, peu traumatisante.

Nul besoin d'être un champion pour la pratiquer. l'auteur donne les clés pour mieux courir quel que soit son niveau.

Découvrez :

- Où et comment poser le pied au sol?
- Pourquoi l'attaque talon est problématique?
- Comment impliquer activement le buste dans la foulée?
- Quelles sont les chaussures adaptées?
- Comment aborder techniquement les descentes?
- Des astuces pour éviter d'avoir mal aux mollets.
- Comment analyser sa foulée sur vidéo?
- Les exercices de musculation spécifiques.

Prêt d'ouvrage
Séhel, S. (2015). Courir léger – light feet running. Vergèze: Thierry Souccar.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO