

Running: Bonnes pratiques – Technique et style de course

Une bonne technique de course favorise la performance de course. Elle permet en outre de réduire le risque de blessures et d'augmenter le plaisir de courir.

A quoi faut-il prêter attention?

Tête

- Regard droit devant
- Visage détendu

Bras

- Travail actif des bras depuis les épaules
- Coude à angle droit (90°)
- Conduite des bras (position du bras tournée légèrement vers l'intérieur, en fonction de la structure anatomique de l'articulation de l'épaule; mais la main ne monte pas plus haut qu'au milieu du haut du corps)
- Main dans le prolongement du bras; pas de cassure crispée, doigts décontractés

Torse

- Droit et stable
- Pas de dos creux

Hanche

- Centre de gravité du corps haut (pas de position assise)
- Hanche en extension sans dos creux à la poussée

Genou

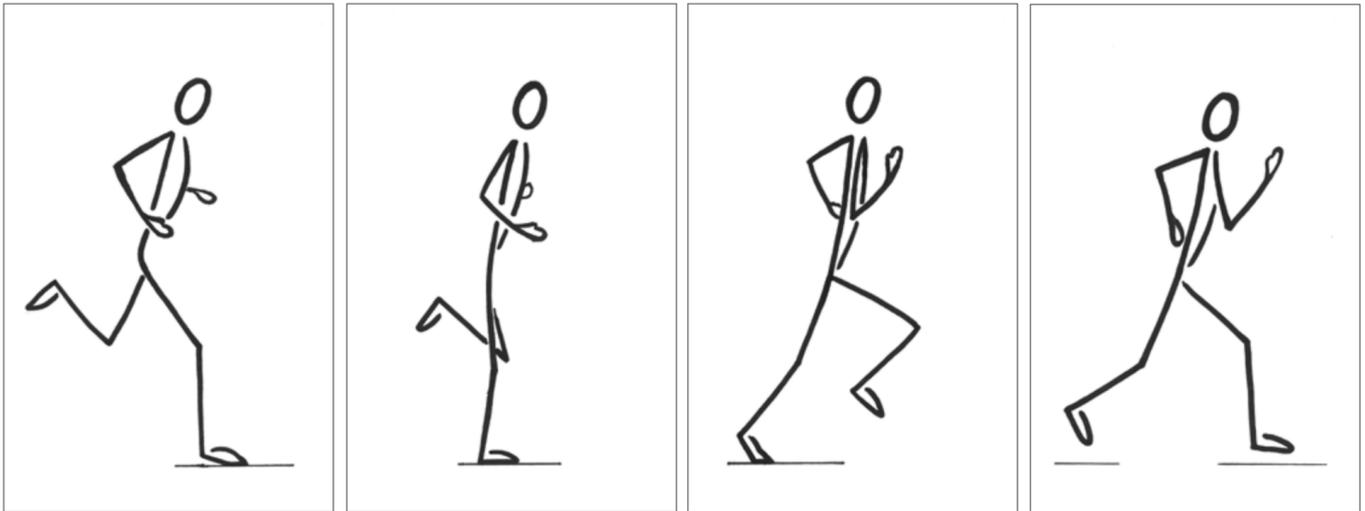
- Lever de genou (dépend du tempo)

Pied

- Contact du pied sur l'avant du pied, le milieu du pied ou le talon
- Déroulement fluide
- Poussée dynamique

Que se passe-t-il et quand ?

Le modèle selon les phases divise le mouvement de course des jambes en différentes phases.



De gauche à droite: Phase d'atterrissage, phase de soutien, phase de poussée, phase de suspension

((Bildlegende))

De gauche à droite: Phase d'atterrissage, phase de soutien, phase de poussée, phase de suspension

Phase d'atterrissage

La phase d'atterrissage est marquée par la pose du pied et le talon-fesse de la jambe libre. La répartition en styles de course caractéristiques se fait en fonction de la pose du pied (voir p. 11).

Phase de soutien

La phase de soutien est marquée par le mécanisme d'amortissement qui résulte de la combinaison de la statique des articulations du pied, du genou et de la hanche et de la musculature associée. La jambe libre est amenée d'arrière en avant par talon-fesse.

Phase de poussée

La poussée se fait en direction de la course sur le gros orteil. En pratique, on voit toutefois aussi souvent un déroulé sur l'intérieur du pied ou une poussée sur l'extérieur du pied (voir p. 9, «Pronation et supination»). Le talon-fesse passe par un lever de genou prononcé.

Phase de suspension

La phase de suspension est marquée par l'extension du corps et la préparation à l'atterrissage de la jambe libre en abaissant la jambe à partir du lever de genou.

Styles de course

Le style de course décrit la position du pied en contact avec le sol. On distingue la course de l'avant-pied, la course du milieu du pied et la course du talon.

Course avant-pied (actif)

La course avant-pied est caractérisée comme «style de course actif». La pose du pied se fait en supination sur

le petit orteil. Comme à la course initiale naturelle pieds nus, les mécanismes d'amortissement et de suspension de la musculature, des tendons et des articulations propres à notre corps, sont «activement» mis à contribution. Les forces qui surviennent représentent à deux à trois fois le poids du corps peuvent ainsi être amorties efficacement. La course avant-pied sollicite très fortement les muscles des mollets ce qui peut engendrer de fortes courbatures chez les personnes non entraînées, en raison de l'amortissement excentrique marqué.

Course milieu du pied (actif)

La course milieu du pied est un compromis. Le pied est posé à plat sur le sol. Les transitions du style de course talon, milieu du pied au style avant-pied doivent être fluides. La pose sur le milieu du pied a tendance à être considérée comme style de course actif.

Course talon (passif)

La course sur les talons est considérée comme un style de course passif, car les coureurs s'appuient passivement sur le talon. La prise d'élan avec le talon a pour conséquence une plus grande diffusion de la puissance d'impact à travers les ossements et les articulations vers le corps. Celle-ci peut être réduite comme suit lors de la course sur les talons:

- Passage fluide de la phase de réception à la phase d'appui (en évitant les pas chassés)
- Utilisation de chaussures plus amortissantes

Les réponses essentielles

Qu'est-ce qui est mieux: un style de course actif ou passif?

Il n'y a pas de meilleur ou de pire style de course. Les coureurs expérimentés peuvent utiliser les deux styles. L'avantage d'utiliser les deux styles de course est que la charge sur le corps est moins unilatérale.

Comment les coureurs peuvent-ils apprendre et améliorer l'autre style de course?

Les coureurs de talon qui souhaitent apprendre le style de course du milieu du pied devraient l'aborder en augmentant légèrement mais régulièrement le temps d'utilisation (par exemple, en augmentant de 5 minutes chaque mois). En d'autres termes, il faut au moins un an pour acquérir la technique de course du milieu du pied.

Les coureurs du milieu du pied qui souhaitent apprendre à courir sur les talons doivent veiller à une phase de déroulement propre, à un maintien de la poussée et à une hanche haute grâce à des exercices techniques.

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO