

S'INITIER À la course avant-pied

La mouvance minimaliste prône une prise d'appui par l'avant du pied, gestuelle beaucoup plus naturelle d'après les partisans du barefoot. Mais attention, la transition vers ce type de foulée nécessite technique et progressivité.

PAR MARIE PATUREL

LE BUSTE

L'ensemble du corps doit s'incliner légèrement vers l'avant et les épaules se placer à l'aplomb de l'arche antérieure du pied.

LA FLEXION GENOU-HANCHE-CHEVILLE

Courir en prenant appui avant-pied implique une triple flexion de la cheville, du genou et de la hanche, ce qui permet un meilleur amortissement de l'onde de choc.

« **I** l faut avoir conscience que courir avec une prise d'appui avant-pied sollicite différemment le corps et, de fait, requiert une tout autre musculature », explique Frédéric Brigaud, consultant en biomécanique humaine et sportive. Courir en prenant d'abord appui sur le talon ne permet pas un amortissement optimal : une forte onde de choc se propage depuis les talons jusqu'à la colonne vertébrale. A contrario, une prise d'appui avant-pied « permet d'atterrir en douceur grâce à l'utilisation du mollet, amortisseur naturel, et du pied comme bras de levier supplémentaire ». La jambe n'est jamais tendue mais toujours en triple flexion (hanche, genou, cheville). L'impact épargne donc davantage les jambes et le dos. En revanche, les mollets sont nettement plus sollicités.

Limiter les contraintes

« Lors de la transition d'un type de foulée à l'autre, il est important de limiter les contraintes car le système musculo-squelettique n'est pas encore adapté, pas encore assez solide pour courir



Yoann Stuck.

LE MOLLET

Se mettre à courir avant-pied nécessite un apprentissage et une phase de transition car ce type de foulée sollicite différemment le corps, notamment en mobilisant davantage le mollet.



LE PIED

Prendre appui avant-pied ne signifie pas courir sur la pointe du pied mais sur l'arche antérieure. Le talon ne fait qu'effleurer le sol.

appuis au sol. Une flexion de hanche insuffisante et une vitesse de course trop élevée durant la phase de transition sont les deux autres défauts les plus fréquents.

Poser l'arche antérieure du pied

Pour réduire les contraintes, une technique précise doit être adoptée. « D'une part, il faut apprendre à poser le pied par l'arche antérieure (tête des métatarsiens) et non au niveau de la pointe du pied comme on pourrait le croire; puis on laisse descendre le talon jusqu'à ce qu'il vienne effleurer le sol. D'autre part, il faut légèrement incliner vers l'avant l'ensemble du corps, les épaules venant se placer à l'aplomb de l'arche antérieure du pied. » Enfin, une cadence de foulée élevée, de l'ordre de 180 pas par minute, permet d'évoluer de manière idéale vers une prise d'appui sur l'avant du pied.

L'exercice pour travailler sa prise d'appui avant-pied

Chez vous, réalisez de petites sessions de course sur place, pieds nus. Tenez-vous bien droit, pieds posés au sol, puis mettez-vous en mouvement sans chercher à aller vite: soulevez les talons en laissant la partie antérieure de vos pieds en contact avec le sol et rythmez votre cadence en faisant bouger vos bras comme si vous couriez. Ensuite, courez sur place en levant les pieds et en prenant toujours appui au sol avec l'avant-pied. Le contact du talon au sol doit être bref.

Exercice tiré du Guide de la foulée avec prise d'appui avant-pied, Frédéric Brigaud, éditions Désiris, mars 2015 (vidéos: <http://bit.ly/foulée>).

uniquement avant-pied. » Prenez donc le temps de modifier progressivement votre manière de courir et, surtout, changez de chaussures car le drop limite la gestuelle idéale et l'amorti des chaussures classiques diminue la perception des



Avec Frédéric Brigaud, consultant en biomécanique humaine et sportive, ostéopathe DO, auteur du Guide de la foulée avec prise d'appui avant-pied (eadconcept.com)