

# ADOPTÉZ LA FOULÉE PARFAITE

*Il est possible de mieux courir, en évitant les traumatismes grâce à une nouvelle méthode de correction posturale. Explications avec Frédéric Brigaud, l'inventeur de cette foulée parfaite.*

Par Philippe Vogel

*Il y a une importante différence entre être réellement droit et faire l'effort de se réaligner.*

**POUR BIEN COMPRENDRE, VOUS DEVEZ IMAGINER VOTRE CORPS SÉPARÉ VERTICALEMENT EN DEUX PARTIES**, le côté droit et le côté gauche. Lorsque nous courons sur le plat, nous sommes censés reproduire spontanément des mouvements et une gestuelle parfaitement symétrique des deux côtés. « Mais dans

les faits, ce n'est presque jamais le cas », explique Frédéric Brigaud, ostéopathe et spécialiste en biomécanique, auteur de la fameuse méthode de correction. « Le balancement des bras, le pivotement du tronc, le temps de contact au sol entre le pied droit et

le pied gauche sont rarement équivalents », ajoute-t-il. Et à la longue, tous ces déséquilibres inconscients mais réguliers peuvent être sources de blessure. La somme de toutes ces postures (épaule plus haute, tronc plus ou moins incliné ou tête penchée) pas toujours idéales pour le corps



peut également influencer sur les pressions au sein des différentes articulations, la symétrie des appuis et les tensions entre les différents muscles. Tous ces éléments sont souvent occultés, alors qu'ils impactent pourtant l'organisme et le rendement du coureur. « Ils jouent un rôle prédominant dans l'efficacité du geste et dans la recherche de la meilleure posture possible. »

### APPRENEZ À VOUS CORRIGER NATURELLEMENT

Vous avez probablement remarqué que dès que nous évoquons la posture, nous avons tendance à nous relever spontanément, ce qui laisse deviner que nous n'étions pas très droits au départ. Ce phénomène démontre qu'il existe une importante différence entre être réellement droit et faire l'effort de se réaligner. « La posture et la gestuelle automatisée sont deux éléments intimement liés et résultent de notre passé traumatique et sportif, complète Frédéric. Tous ces gestes répétitifs du quotidien modèlent progressivement notre corps au fur et à mesure des années. » Pour résumer, notre corps ne serait finalement que le résultat de ce qu'on lui fait subir, et rien ne nous garantit que notre posture habituelle est forcément la plus optimale. Finalement, une posture dite « naturelle » n'est bien souvent qu'une vue subjective et n'est pas une référence fiable.

### TESTEZ-VOUS

Pour mieux comprendre l'impact d'un défaut de posture en course à pied, faites un test tout simple. En maintenant votre tronc incliné du côté droit, essayez de courir en cercle dans un rayon de 10 m, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans l'autre sens. « Vous allez vite remarquer qu'il est nécessaire de produire davantage d'effort dans un sens plutôt que dans l'autre. » Ce petit exercice durant lequel on change brutalement de posture de course permet de prendre conscience de l'importance de la posture sur l'efficacité du geste technique, et donc sur le coût énergétique supplémentaire induit par une gestuelle inadaptée. Tous ces petits désagréments que nous percevons plus d'un côté que de l'autre ne sont en fait que les conséquences pratiques de tous nos défauts et de nos différents déficits posturaux. Ceux-ci s'exacerbent encore plus avec la fatigue durant l'effort. Il faut bien garder en mémoire que le moindre défaut ou déficit aura forcément un impact plus ou moins grand sur l'efficacité de la gestuelle. Malheureusement, nous en avons rarement conscience.

### RESTEZ CONSCIENT

Rassurez-vous, des solutions existent, et corriger le tir est relativement facile. Il suffit d'arriver à prendre conscience de la posture que nous avons développée au fil des années en course

## « Un déficit de posture ou de maintien au niveau du pied n'est pas plus complexe à résoudre que le défaut de posture courant de l'enfant qui se tient le dos voûté. »

à pied. Cette posture qui nous paraît aujourd'hui si naturelle, mais qui n'est en fait que la conséquence de notre passé et de nos (mauvaises) habitudes. Pour cela, rien de plus simple, il vous suffit d'utiliser votre smartphone. Commencez par vous filmer en courant de face (en posant l'appareil face à vous), puis de profil. Une fois l'enregistrement terminé, posez-vous et regardez-vous tranquillement en train de courir. Le résultat est largement modifiable, à condition bien sûr de connaître la posture la plus efficace à acquérir. Ce travail peut être entrepris avec un spécialiste, mais beaucoup de modifications et d'améliorations peuvent être comprises et mises en place tout seul (voir encadré).

### AGISSEZ ET MAÎTRISEZ

« Il ne s'agit pas de changer radicalement sa posture, mais plutôt de la faire évoluer pour tendre vers plus d'efficacité, souligne l'auteur de cette nouvelle méthode. Le plus efficace est de commencer par les pieds, car leur maintien n'est souvent confié qu'à de simples chaussures

dites correctrices ou stabilisatrices. » Mais pourtant nous pourrions tous reprendre très facilement le contrôle de nos pieds. « Un déficit de posture ou de maintien au niveau du pied, se traduisant le plus souvent par un effondrement de celui-ci vers l'intérieur (pied pronateur), n'est pas plus complexe à résoudre que le défaut de posture courant de l'enfant qui se tient le dos voûté. » Et pour corriger un pied pronateur, en dehors de toute pathologie, la semelle orthopédique n'est pas indispensable, bien au contraire. Un simple travail pieds nus associé à une prise d'appui avant-pied donne les moyens de corriger rapidement ce déficit postural et de développer ainsi des appuis dynamiques, et par conséquent une foulée plus active. Tout simplement car la technologie n'est pas dans la chaussure, mais bien en chacun d'entre nous. Vous l'avez compris, avoir des pieds pronateurs ou supinateurs n'est pas un handicap irréversible, il s'agit plutôt d'un défaut postural que l'on peut tout à fait corriger. Une simple question de contrôle, on vous le disait. 🏃‍♂️

© Sertello - Fotolia.com



### Exercice pratique Travailler le mollet

« C'est un muscle essentiel dans la course à pied et dans la prise d'appui avant-pied. Il est très facile de renforcer ses mollets. Pour cela, pratiquez la corde à sauter pieds nus sur une surface souple telle que du parquet ou de la moquette. Une technique infaillible, peu coûteuse et que l'on peut réaliser

presque n'importe où. Pour un maximum d'efficacité, ne vous réceptionnez pas sur les deux pieds, mais alternez jambe droite et jambe gauche. Variez la vitesse d'exécution jusqu'à atteindre 180 pas par minute. Le plus difficile est de réussir à acquérir le bon geste. Une fois que c'est fait, commencez par des séries

courtes et à faible fréquence. 4 x 20 mouvements pour la première semaine puis, progressivement, au fil des semaines, comptez en minutes : 5 min, 10 min, 15 min, en faisant varier, comme nous l'avons précisé, la fréquence d'appui jusqu'à atteindre en vitesse de croisière 180 pas par minute. »





« La prise d'appui sur l'avant-pied apporte beaucoup plus d'avantages qu'une prise d'appui sur le talon. »

## 3 QUESTIONS À FRÉDÉRIC BRIGAUD

**FRÉDÉRIC BRIGAUD EST CONSULTANT EN BIOMÉCANIQUE HUMAINE ET SPORTIVE ET OSTÉOPATHE DE FORMATION. IL EXERCE AUPRÈS DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU. IL A NOTAMMENT ANALYSÉ LA STRATÉGIE BIOMÉCANIQUE DE CRISTIANO RONALDO, ET EXPLIQUÉ COMMENT IL UTILISAIT LE HAUT DU CORPS POUR ACCÉLÉRER SES DRIBBLES, PHÉNOMÈNE EXTRAPOLABLE À LA COURSE À PIED.**

### Pourquoi courir sur l'avant du pied ?

D'un point de vue biomécanique, la prise d'appui sur l'avant-pied apporte beaucoup plus d'avantages qu'une prise d'appui sur le talon. Il faut bien comprendre que le pied n'est pas un bloc rigide, bien au contraire. L'avant-pied est mobile par rapport à l'arrière-pied, et inversement. En appui avant-pied, le talon, légèrement décollé, se déplace latéralement par rapport à l'avant-pied en fonction de l'orientation de la jambe. Ce n'est pas une vue de l'esprit mais une réalité, le pied change de forme, l'arche interne se creuse ou s'aplatit en un instant, rendant caduque la notion de « maintien de l'arche interne » puisque la forme de l'arche doit pouvoir varier en permanence au gré des appuis

que l'on produit... La prise d'appui avant-pied permet ainsi à la jambe de devenir une charnière, une interface neutralisatrice entre le sol et le reste de la jambe, un élément de jonction, source d'efficacité et de préservation. Ce qui n'est plus le cas une fois le talon posé au sol.

### Finalement, quelle différence ?

La gestion de la force de réaction au sol est plus efficace avec une prise d'appui avant-pied qu'avec une prise d'appui sur le talon. Faites simplement le test pour vous en convaincre. Debout et pieds nus, bondissez sur place. Vous allez remarquer que vous prenez spontanément appui sur l'avant-pied, non pas sur les orteils mais sur la tête des métatarsiens (à la base des orteils). Élément important, car courir avant-pied, c'est courir en prenant appui à ce niveau et non pas au niveau des orteils, comme on pourrait le penser. Maintenant, forcez-vous à atterrir par les talons : subitement les contraintes supportées par votre corps sont plus importantes et très inconfortables. Si vous persistez, vous chercherez à limiter l'impact, c'est-à-dire à contrôler au maximum l'amortissement. Pour cela, vous devrez déployer une gestuelle coûteuse en énergie, sans

jamais parvenir à une efficacité semblable à celle d'une prise d'appui avant-pied. C'est exactement le même processus en course à pied. La prise d'appui avant-pied permet un meilleur contrôle de la force de réaction au sol.

### Comment passer à cette technique d'avant-pied ?

Il faut savoir que la prise d'appui avant-pied est un geste technique qui nécessite un temps d'apprentissage et d'adaptation. Cette technique sollicite différemment notre corps, à commencer par les mollets, c'est pourquoi on parle de transition. Le passage d'une prise d'appui talon à une prise d'appui avant-pied ne s'effectue pas instantanément, mais ne nécessite pas pour autant d'arrêter de courir sur le talon. Il suffit tout simplement de compléter vos entraînements avec un travail spécifique chez vous et en extérieur, ce qui renforcera progressivement votre corps et développera votre technique. Au bout de quelques séances, vous réussirez à courir avec une prise d'appui avant-pied. C'est donc un travail à entreprendre en parallèle, qui ne nécessite pas d'arrêt de la course. On ne force pas, mais on complète, on améliore et on renforce, jusqu'au moment où il sera possible de courir un marathon.

## DEUX NOUVEAUX OUVRAGES MULTIMÉDIAS POUR COMPRENDRE ET AGIR



### CORRIGER LE PIED SANS SEMELLE : PIED PRONATEUR, SUPINATEUR & PRÉVENTION DES ENTORSES

La méthode multimédia qui développe grâce à des exercices vidéo une nouvelle conception du fonctionnement du pied, et qui permet de dépasser l'idée habituelle et erronée selon laquelle la correction d'un pied pronateur ou supinateur passe forcément par le port de semelles ou de chaussures correctrices. Un pied plat pronateur ou creux supinateur n'est jamais une fatalité : il n'est essentiellement que le résultat d'un « défaut de posture », que l'on peut donc corriger.



### GUIDE DE LA FOULÉE AVEC PRISE D'APPUI AVANT-PIED

Vous courez avec une prise d'appui talon ? Il est temps de tester la prise d'appui avant-pied. La foulée avec prise d'appui avant-pied, qu'on appelle aussi minimaliste, médio-pied ou naturelle, ne se résume pas uniquement à prendre appui au niveau de l'avant-pied : la localisation de la prise d'appui, le déroulé du pas vers l'arrière, la qualité de l'amortissement, la fréquence d'appui sont autant d'éléments qui nécessitent d'être compris et maîtrisés.



### LE PIED EN VIDÉO

Visualisez le déplacement du talon par rapport à l'avant-pied, et l'évolution instantanée de la forme de l'arche interne du pied. Vous allez voir, le pied n'est pas un bloc rigide, la preuve en vidéo :

<http://bit.ly/corrigerleped>