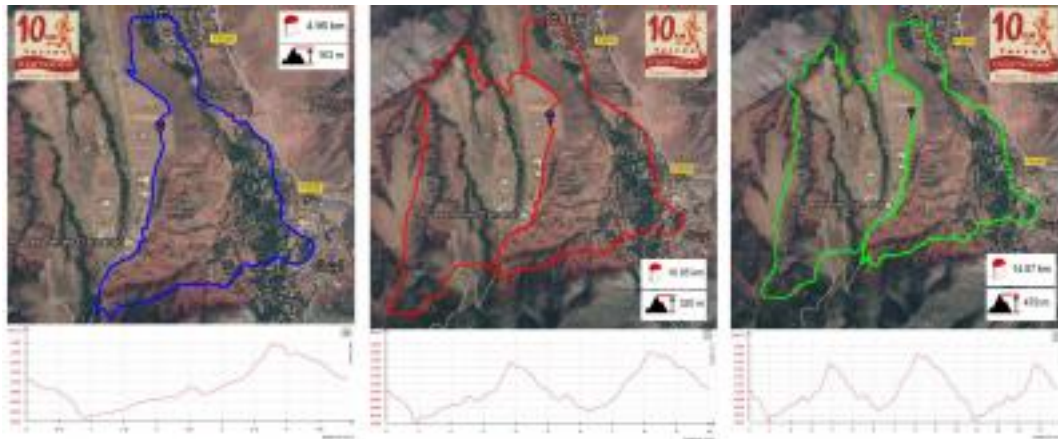


**La course à pied** est en plein essor au Maroc. En quelques années le nombre de participants à certains événements a été multiplié par 7 passant de 2 000 dossards à plus de 14 000 dossards pour une même course. Des courses qui se font essentiellement sur route et à proximité des grandes villes. Des courses lors desquelles l'effort à produire est semblable du début à la fin, à l'inverse de la course en pleine nature où l'effort fluctue en permanence en fonction du dénivelé et de la technicité du terrain. La monotonie de course n'est plus de mise ! Le coureur apprend à faire varier la longueur de sa foulée, sa cadence de course (nombre de pas par minute), ses prises d'appui. Si sur route on cherche à produire un rythme et une gestuelle toujours similaires, la course en montagne oblige le coureur à davantage d'adaptabilité. On apprend à lire le terrain, à anticiper, à poser le pied. On acquiert de la vigilance et on est davantage attentif, en harmonie, avec le milieu qui nous entoure. Courir en pleine nature c'est également profiter du paysage et de nombreux panoramas. Chaque sommet, bosquet, crête, sentier... est une découverte, un paysage nouveau. Passer de la route goudronnée au sentier c'est changer d'univers.



Insistons sur le fait qu'un coureur marathonien cherche à reproduire une prise d'appui et une posture de course identique à chaque foulée, une gestuelle technique répétitive qui façonne son corps, sa musculature et ses automatismes car la performance sur route, en dehors des aspects physiologiques (cardio...), dépend de sa capacité à reproduire un geste identique du début à la fin de sa sortie, tel un métronome. Pour courir en pleine nature il faut être capable de faire évoluer sa cadence sans changer d'allure et, inversement, changer d'allure sans modifier sa cadence. Changer la longueur de sa foulée, porter les pieds sur le côté, loin du centre de gravité... Il faut posséder une indépendance de jambes, de la dextérité. Un plaisir à partager pour courir différemment et se construire un tout autre corps !



- Le site de l'auteur de l'article (Frédéric Brigaud) : [www.eadconcept.com](http://www.eadconcept.com)
- Le site des Terres d'Amanar : <http://www.terresdamanar.com/>
- Crédit photo : Thaïs Brigaud