

Table des matières

Préface	11
Pourquoi un tel guide d'apprentissage?	15
Pour une prise d'appui avant-pied accessible, compréhensible et responsable.....	15
Apprendre et transmettre la prise d'appui avant-pied.....	16
Introduction	17
Les atouts d'une prise d'appui avant-pied.....	17
<i>Deux techniques, deux corps distincts</i>	18
<i>Obtenir davantage de marge de manœuvre dans ses appuis</i>	19
<i>Une stratégie économique et plus efficace</i>	24
<i>Intérêts biomécaniques de la prise d'appui avant-pied plus en détail</i>	27
Pourquoi apprendre à courir?	
Apprendre à prendre appui.....	32
Comprendre la foulée avant-pied	37
Foulée avant-pied, minimaliste, médio-pied, naturelle... des pléonasmes.....	37
Quel est votre type de prise d'appui?.....	39
La technique n'est pas apprise.....	49
Paramètres techniques.....	50
Pourquoi une période de transition?	
Ne sommes-nous pas adaptés?.....	53
<i>La marche fait de nous de mauvais coureurs, nos chaussures aussi</i>	54

<i>La marche ne facilite pas la course mais la course facilite la marche...</i>	54
La transition, une question de gestion de la contraction du mollet	55
Chaussure et perception	57
Quelles chaussures employer?	60
Intérêts et particularités des chaussures minimalistes	66
Acquérir le geste et préparer son corps	77
Course en intérieur	79
<i>Protocole d'apprentissage rassemblant 7 exercices (séance spécifique)</i>	79
1. <i>Posture de départ (position neutre)</i>	79
2. <i>Balancement des bras</i>	83
3. <i>Steppers alternés (marche sur place sans décoller les avant-pieds du sol)</i>	88
4. <i>Marcher sur place</i>	95
5. <i>Courir sur place</i>	101
6. <i>Commencez à avancer</i>	107
7. <i>À vos chaussures - Mettez vos chaussures et reproduisez les exercices 4 et 5</i>	108
Course en extérieur (l'important est de savoir ce qu'il faut reproduire)	108
Les différents paramètres de la progression	111
<i>Augmentation de la durée de course</i>	111
<i>Augmentation de l'allure</i>	113
<i>Augmentation de la cadence</i>	113
Les risques encourus si vous dépassez vos capacités	114

L'importance de la part technique.....	115
Optimiser sa posture et sa technique de course.....	121
Pourquoi 180 ppm?.....	121
<i>Exercices spécifiques pour développer la cadence</i>	123
<i>Cadence et allure</i>	126
Courir en fléchissant les hanches et en portant les genoux devant soi.....	127
<i>Exercice</i>	131
Analyser et optimiser sa technique et sa posture sur un tapis de course.....	136
<i>Les défauts posturaux</i>	137
<i>Les défauts techniques</i>	140
<i>Autres éléments à travailler</i>	147
S'entraîner à la prise d'appui dans sa chambre d'hôtel.....	150
Tonifier son corps et sa foulée - Corde à sauter.....	154
Terrains variés.....	155
<i>Choix du terrain</i>	155
<i>Courir en montagne</i>	155
Courir en descente.....	161
<i>La marche avant-pied</i> <i>ou les prémices de la course avant-pied</i>	164
<i>Apprendre à marcher à la manière d'une ballerine</i>	168
<i>Mise en application dans le quotidien</i>	169
<i>De la marche à la course</i>	170
Course et marche en arrière / Exercice.....	172
<i>Mise en pratique</i>	173

Questions courantes...	174
Témoignages commentés.....	174
Les blessures.....	178
La performance.....	187
La technique.....	189
L'apprentissage, l'acquisition.....	191
Plan d'entraînement	197
Personne débutant la course à pied.....	198
Pour un coureur talon.....	204
Plan d'entraînement simplifié pour débutant	211
Conclusion	217
Annexe	219
Le test de la croix.....	219
Perfectionnement - Développer un jeu de jambes pour courir en milieu naturel.....	225
Conclusion.....	244
Remerciements	245
Bibliographie interactive	247
Glossaire	250

Préface

Rien ne paraît plus naturel que de courir !

Nombreuses sont les personnes qui pensent qu'il n'y a pas besoin d'apprendre à courir, que l'on ne change pas sa façon de courir et qu'on ne court qu'avec une prise d'appui talon. Au contraire, à l'UCPA (Union des centres sportifs de Plein Air), fort de notre expérience avec Frédéric Brigaud, nous pensons que l'on peut modifier sa façon de courir et réapprendre à courir avec une prise d'appui avant-pied.

La course à pied en montagne (le trail) est un sport qui allie performance, plaisir d'être en montagne, challenge individuel... et qui nécessite davantage de technicité, de précision, d'amortissement. Voilà plus de 20 ans que nous proposons des stages de course en montagne, pour lesquels il a tout de suite été évident qu'il fallait apporter un véritable contenu technique. Et depuis 10 ans maintenant, face au développement du trail, et dans un souci de bien-être et de préservation, nous faisons appel à l'expertise de Frédéric Brigaud.

Le choix de travailler avec un ostéopathe n'est donc pas anodin et ses compétences s'exercent dans plusieurs de nos activités : formation d'accompagnateurs de moyenne montagne (AMM) dans le cadre des stages de randonnée, sensibilisation des moniteurs de ski aux accidents de ski, et, maintenant, formation des AMM à la logique spécifique de l'encadrement de la course à pied en montagne.

Frédéric Brigaud, concepteur de la notion d'Empilement Articulaire Dynamique (EAD concept®), présente ici une évolution de la foulée vers une prise d'appui avant-pied qui répond notamment aux spécificités de la course à pied en montagne, et qui s'accorde à l'une de nos vocations: donner à nos stagiaires les moyens de progresser dans les activités sportives de pleine nature et d'acquérir de l'autonomie.

La préservation rejoint ici la performance, car rien n'est plus contre-productif que la blessure.

Évidemment, ce n'est pas le temps d'un stage que l'on va modifier sa façon de courir, sa prise d'appui. Un stage est seulement un moment important de prise de conscience. Ensuite, s'opère un choix personnel qui fait que l'on s'engage ou non dans une modification de sa manière de courir.

Frédéric Brigaud ne le cache pas: cet apprentissage est un long processus. Il faut d'abord accepter intellectuellement, culturellement, de faire ce changement. C'est ensuite tout un schéma corporel qu'il faut modifier, et c'est l'ensemble de l'organisme qui doit progressivement s'adapter – cela peut prendre plusieurs mois, voire plusieurs années.

Mais ce *Guide de la foulée avec prise d'appui avant-pied* a justement le mérite de donner les moyens de bâtir une stratégie pour s'engager dans cette évolution de sa technique de course. Il propose des exercices concrets, une véritable progressivité, et son format en fait un outil pratique que l'on peut facilement emmener sur le terrain et partager.

Il sera très utile à tous, coureurs occasionnels, athlètes, et éducateurs.

Alors, au travail et bonne course !

Luc VERRIER

Directeur UCPA Argentière – Vallée de Chamonix

Chargé de missions Trail UCPA

Président du Club des sports de Chamonix (Marathon du Mont-Blanc)