

AVOIR DU PIED pour un effet "ressort"

On dit souvent d'un athlète qu'il a "du pied". Et l'on pourrait penser que c'est naturel lorsqu'on pratique la course... à pied. Erreur! Cette qualité se travaille dans le but d'optimiser sa foulée.

PAR MARIE-HÉLÈNE PATUREL, AVEC HAKIM MERZOUGUI

LA POSE DU PIED

Quand la vitesse de course est élevée, l'athlète a davantage tendance à toucher le sol avec la partie antérieure du pied. Pour le fondeur, une attaque au talon est privilégiée car elle induit moins de fatigue et une meilleure économie de course.

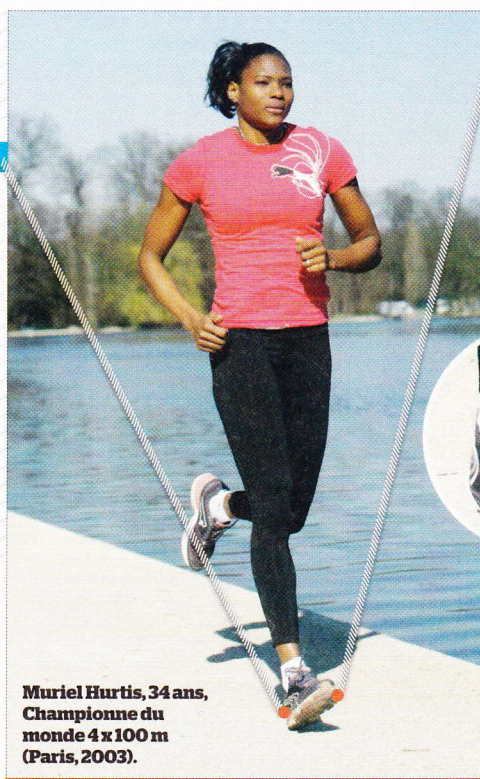
Le pied est l'unique point de contact entre la terre et le coureur. C'est par son intermédiaire que le sol renvoie l'énergie transmise par le corps. La gestuelle idéale repose donc sur une double exigence: la tonicité et la propulsion. Il ne faut pas s'écraser au sol, mais au contraire profiter du contact avec le terrain pour exercer un effet "ressort".

Une affaire de déroulé

Le demi-fondeur et le fondeur réalisent un déroulé complet du pied. Lorsque la phase d'appui sur le talon est escamotée (comme chez Haile Gebreselassie ou les adeptes du minimalisme), le temps de contact au sol est raccourci, mais la gestuelle est très éprouvante pour les mollets et moins économique. «Avoir du pied implique d'être efficient, autrement dit de produire de la puissance en s'appuyant un minimum de temps au sol», explique Hakim Merzougui, entraîneur et champion de cross-country.

Un phénomène de ressort

Lors de l'impact au sol, c'est comme si un ressort se comprimait puis se



Muriel Hurtis, 34 ans, Championne du monde 4x100 m (Paris, 2003).



Le skipping pour dynamiser vos appuis

Réalisez des montées de genoux en posant au sol la plante du pied puis en armant le pied (pointe du pied tirée vers le haut). Vous devez ressentir le dynamisme et la brièveté de vos appuis, lesquels provoquent la remontée de votre genou. Effectuez aussi des exercices de type talons-fesses, foulées bondissantes, course à reculons... en veillant à la qualité du travail de votre pied.

détendait aussitôt que le corps passe au-dessus du point d'appui. «Pour comprimer le ressort le plus rapidement possible, il faut avoir le pied armé, c'est-à-dire la pointe tirée vers le haut», précise Hakim Merzougui. Les éducatifs pratiqués en athlétisme sont de précieux alliés pour optimiser ce jeu de ressort et apprendre à armer son pied, à dynamiser ses appuis et à concilier puissance et réduction du temps passé au sol.

CARESSER LE SOL

Avoir du pied consiste également à ne pas frapper le sol mais à le caresser. Il ne faut pas aggraver le terrain mais plutôt être léger et aérien. Observez les autres coureurs et demandez à quelqu'un de vous observer: les enseignements seront précieux!

L'ERREUR À ÉVITER

Pour réduire fatigue, chocs et inefficacité de la foulée, mieux vaut éviter de mettre tout le poids du corps sur le talon ou les orteils.



Une foulée dynamique et économique

Un pied efficient implique une réduction des déperditions d'énergie, l'accroissement du rendement de la foulée et le perfectionnement de la coordination générale. La qualité des appuis au sol conditionne l'ensemble de la posture. «Avoir du pied requiert un compromis difficile, conclut Hakim Merzougui. En demi-fond (- de 5 000 m), on conseille d'attaquer sa foulée avec la partie avant du pied. Pour des distances supérieures à 5 km, il faut développer une foulée à la fois économique et dynamique.» Être aérien sans trop se fatiguer: le secret des coureurs qui ont du pied. 



Hakim MERZOUGUI
Entraîneur, instructeur athlétisme au Centre national des sports de la Défense.

Champion d'Europe militaire de cross-country en 2011. Records personnels: 3 mn 42 s sur 1 500 m, 13 mn 52 s sur 5 000 m.