

## Les éducatifs : Partie 2 - La course à pied

Un dossier complet qui vous aide à mieux appréhender vos séances techniques en course à pied

### **L'importance des éducatifs - Partie 2 : La course à pied**

Par Guy HEMMERLIN <http://www.endurancetrainingconcept.com>

**Le triathlon ne déroge pas à la règle. Comme dans de nombreuses disciplines, la technique est un facteur déterminant de la performance. Ainsi, plus un athlète sera technique, plus il réduira sa dépense énergétique pour une performance donnée et il sera donc capable de tenir cette performance plus longtemps. Une bonne technique réduit indéniablement la fatigue. Cette économie est encore plus importante sur les longues distances et en triathlon ou l'athlète abordera la course à pied en état de pré-fatigue.**

Tout d'abord analysons les différents stades qui caractérisent la foulée :

#### **La foulée se caractérise par trois phases :**

La phase d'attaque : Phase durant laquelle le pied est en contact avec le sol.

La phase d'appui : Phase la plus longue de votre foulée. Elle se caractérise par le passage du bassin sur l'appui et par le "déroulé du pied". Le pied passe de l'avant à l'arrière.

La phase de poussée : Poussée de la jambe, le pied quitte le sol

Les différentes études réalisées, nous permettent de connaître aujourd'hui, certaines constantes caractérisant une foulée efficace. Parmi ces dernières, nous savons aujourd'hui qu'un "pied correct" c'est à dire avec une phase d'appui courte et brève permet de réduire le temps total de chaque foulée et donc d'améliorer votre vitesse de déplacement. Autre constante, une bonne foulée se caractérise par un équilibre entre amplitude et fréquence, ainsi votre course ne devra pas être trop ample (grandes enjambées) car elle serait lente ni trop en fréquence (petite foulée) car elle serait alors peu économique.

Dernier point essentiel à prendre ne compte est la position de votre bassin. C'est en effet, le bassin qui déterminera, en partie, la qualité technique et énergétique de votre foulée. Un bassin bien tenu et aligné vous permettra d'optimiser au maximum le relâchement du haut de votre corps et le rendement de vos jambes. Trois points essentiels que vous devrez toujours garder à l'esprit lorsque vous réaliserez vos gammes.

#### **De la théorie à la pratique :**

Tous les éducatifs possèdent leurs propres caractéristiques. Afin d'accentuer leur efficacité, nous vous proposons de mieux les connaître, ceci vous permettra de constituer des séries d'éducatifs cohérentes, lors de vos séances d'entraînement.

Bien entendu, choisissez harmonieusement votre gamme d'éducatifs selon que vous ayez besoin d'améliorer votre foulée dans sa globalité ou plutôt une phase de votre foulée que vous jugerez moins efficace.

Votre gamme d'éducatifs pourra être constituée de plusieurs séries d'un même éducatifs (6-7 lignes de 40 à 50 mètres environ) ou de l'enchaînement de plusieurs types d'exercices. Une gamme est généralement constituée de 6 ou 7 types d'exercices différents.

## Quand effectuer vos gammes ?

Tout au long de la saison. Lors de votre préparation foncière vous pourrez prévoir une séance d'éducatifs par semaine, ensuite le reste de la saison nous vous conseillons d'effectuer vos exercices avant lors de vos séances de pistes ou de qualité juste après votre phase d'échauffement.

### Tableau récapitulatif :

Tous les éducatifs que nous vous présentons ont le même objectif secondaire, à savoir, améliorer votre foulée dans sa globalité. Leur objectif principal par contre ne sera pas toujours commun, ainsi, certains permettent plus particulièrement d'axer le travail sur le placement du bassin, sur l'amélioration de l'amplitude, sur l'amélioration de la fréquence et le travail de pied.

Par contre tous ces exercices vous feront travailler musculairement de manière spécifique.

	Aura une action bénéfique sur			
	Placement du bassin	amplitude	fréquence	Travail de pied
Montée de genoux				
Talon fesse				
Multibonds				
Foulées bondissantes				
Gamme fréquence - amplitude				
Le skipping				
Travail en escalier				

Descriptifs des différents éducatifs proposés :

#### **Exercice 1 : Montée de genoux**

Description : Montée accentuée des genoux jusqu'au niveau du bassin.

Consignes : Cherchez à évoluer à haute fréquence, sans chercher l'amplitude. Cherchez à réduire au maximum la durée de l'impact au sol. Votre bassin devra être bien placé (bassin gainé corps bien droit). Ne soyez pas "tassé" mais au contraire cherchez à "vous grandir".

#### **Exercice 2 : Talon fesse**

Description : Montée accentuée des talons aux fesses.

Consignes : Cherchez à évoluer à haute fréquence, sans chercher l'amplitude. Cherchez à réduire au maximum la durée de l'impact au sol. Votre bassin devra être bien placé (bassin gainé corps bien droit). Les talons doivent venir toucher de manière très dynamique vos fesses.

#### **Exercice 3 : Travail sur une jambe isolée**

Description : Sans déplacement. Une jambe travaille de manière isolée

Consignes : Sur place, une jambe est tendue, l'autre jambe effectue un geste de foulée complet de manière isolée. La montée de la jambe sera lente et contrôlée alors que la descente, l'impact au sol et le retour arrière du pied seront effectués en accélération progressive. Votre corps sera automatiquement projeté vers l'avant. Une fois le geste assimilé vous pouvez également réaliser l'exercice en marchant.

#### **Exercice 4 : Les multibonds**

Description : Tel une grenouille enchaînez des sauts de différentes longueurs et hauteurs.

Consignes : Départ accroupi, sautez tel une grenouille. L'action des bras sera importante et votre bassin devra toujours être bien placé. Varié la longueur et la hauteur de vos sauts.

L'utilisation de petites haies peut être une variante intéressante.

#### **Exercice 5 : Foulées bondissantes**

Description : Certainement un des exercices les plus connus. Enchaînement de 10 à 12 multibonds de type "triple saut"

Consignes : Prenez un petit élan pour avoir une vitesse de course suffisante puis enchaînez de manière dynamique et ample de 10 à 12 foulées bondissantes. Concentrez-vous sur le travail du pied et sur le dynamisme et l'élasticité de la foulée.

#### **Exercice 6 : Alternance fréquence - amplitude**

Description : Alterné des foulées en fréquence puis en amplitude.

Consignes : Placez sur votre piste des repères au sol (lattes ou lignes) afin d'enchaîner sur votre ligne droite 10 foulées en amplitude, 10 en fréquence puis à nouveau 10 en amplitude.

#### **Exercice 7 : Le skipping**

Description : Jambes tendues et serrées, bras le long du corps.

Consignes : Position du "garde à vous" militaire. Vous devez avancer par la seule action des pieds. Le pied devra agir tel un ressort. Réduisez vos lignes droites à 20m.

#### **Exercice 8 : Travail en escalier**

Description : Dans un escalier, au stade ou dans les bois travailler en montée

Consignes : alterné des montées en fréquence (un pied par marche) et en amplitude (2, 3 marches par pied). Soyez bien vigilant de ne pas détériorer la qualité de votre foulée. Votre bassin devra toujours être gainé.

**Observation** : Lors de vos sorties en nature, vous aurez également souvent l'occasion d'effectuer quelques exercices spécifiques en utilisant le terrain. Ainsi, sur un terrain accidenté, dans les montées accentuer volontairement votre fréquence gestuelle et au contraire dans les descentes accentuer la longueur de vos foulées afin de travailler l'amplitude.

#### **Les règles d'or :**

Votre séance d'éducatifs sera toujours précédée par une phase d'échauffement. La sollicitation musculaire est importante et bien souvent accentuer par l'exagération inhabituelle du geste.

Effectuez vos lignes sur piste ou sur un terrain plat et lisse.

Les bras auront un rôle équilibrateur important, ils font partie de la globalité du geste.

Les éducatifs s'effectuent toujours à un rythme lent et sur des périodes et distances courtes.

Lors de votre série d'éducatifs, n'hésitez pas à observer un temps de repos si nécessaire, vous devez toujours être lucide et concentré afin de "ressentir" chacun de vos gestes.

Votre série d'éducatifs pourra être programmée en début d'entraînement, mais également en fin de séance afin de pouvoir effectuer un travail technique en état de fatigue (bien plus difficile). En effet, la technique a tendance à se détériorer lors d'efforts longs et difficiles.

Cherchez à ressentir l'éducatifs en localisant le travail et en étant particulièrement concentré sur votre gestuelle.

On ne se voit pas courir. Faites-vous assister d'une autre personne (un entraîneur, un autre athlète) ou encore mieux faites-vous filmer.

La technique doit être pratiquée par tous aussi bien le coureur débutant que le coureur confirmé.

En fin de séance, n'oubliez pas de clôturer votre séance par quelques lignes à vitesse de course, afin de replacer dans la globalité du geste les habiletés motrices travaillées.

**Eric LACROIX**  
*RRO du PSC Stade de France*  
*Tél.: 01.49.98.30.33*