Saison 6 Ép.1

Le guide ultime pour une foulée parfaite

Chaque coureur a une foulée unique, un mouvement bien à lui qui peut avoir un impact énorme sur la performance, le confort et même la santé.

Existe-t-il une foulée parfaite ?

- Le débat classique au sujet de la foulée oppose ceux qui recommandent de laisser la foulée évoluer naturellement, à ceux qui préconisent une analyse et des règles strictes pour la perfectionner.

- Cependant, il est plus judicieux d'adopter une approche nuancée : il vaut mieux se concentrer sur les qualités athlétiques globales telles que le relâchement, l'équilibre, et la coordination.

- L'efficacité d'une foulée repose sur la pratique et les données spécifiques de chaque coureur : une foulée est jugée efficace si elle consomme le moins d'énergie pour une distance donnée, indépendamment de son aspect esthétique.

Améliorer sa foulée : explorer toutes les spécificités

La posture

- Un bon alignement du corps et une position correcte de la tête pour minimiser la perte d'énergie.
- Ouverture de la cage thoracique et maintien d'une posture droite, conforme à la conception naturelle du corps.
- Ne pas s'assoir dans sa foulée et se sentir tracté(e) par les hanches

L'utilisation des bras

- Les bras jouent un rôle essentiel dans la course, influençant le rythme des jambes.
- Il est crucial de maintenir un relâchement dans les bras, évitant les tensions superflues qui pourraient entraver l'effort.
- L'utilisation des bras varie d'un coureur à l'autre, certains compensant leurs mouvements par d'autres techniques instinctives.

La force et la flexibilité

- Pour améliorer sa foulée, le renforcement musculaire est essentiel, impactant la force et la souplesse.
- La force musculaire optimise la réponse nerveuse, permettant aux muscles de réagir efficacement.
- La souplesse favorise une meilleure amplitude des mouvements.
- Les exercices de gammes, incluant gainage et proprioception, sont une méthode efficace pour travailler ces aspects.

L'importance de la cadence pour améliorer sa foulée

- Bien que courir à 180 pas par minute soit souvent considéré comme la cadence idéale, il n'y a pas de norme universelle, sauf pour ceux qui doivent réapprendre à courir à la suite d'une vie sédentaire.

- Chaque individu a une cadence préférentielle, et le corps choisira naturellement la technique la plus adaptée pour lui.

Foulée médio-pied : le graal ultime de la foulée ?

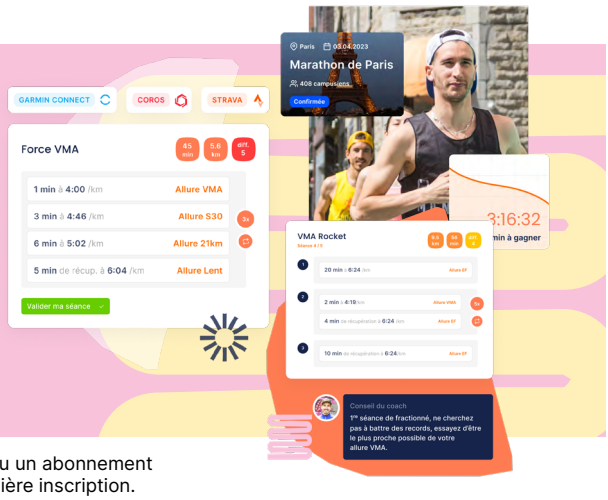
- Les opinions varient sur la manière dont le pied doit toucher le sol lors de la course, avec des débats entre l'attaque du talon et le médio-pied.

- Il est essentiel que chaque coureur détermine ce qui lui convient le mieux et qu'en cas de doute sur une quelconque pathologie qui influencerait la foulée, il vaut mieux se rapprocher d'un professionnel.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.