

AMELIORER L'EFFICACITE DE VOTRE FOULEE...

Pourquoi ?

Pour bien courir, rester en ligne, bien gainé et avoir du pied.

Observez les éthiopiens et les kenyans : ils ne sont pas physiologiquement très supérieurs aux européens (VO2 max, capacité aérobie), mais ils courent vite parce qu'ils ont du pied, ils passent 1/10ème de leur temps au sol tandis **qu'un triathlète moyen peut passer jusqu'à 1/3** de son temps au sol (il s'écrase au lieu **de rebondir**).

Donc il faut rester très actif, vif sur l'appui, se préparer comme un « sprinter ».

Haile Gebresilassie (X fois champion du monde et olympique sur 10000 mètres) valait près de 15 mètres au triple saut, c'est dire sa réactivité.

Plus le coureur sera technique, plus il réduira sa **dépense énergétique** pour une performance donnée. Pour préserver le **dynamisme** des appuis au sol, pour développer le rendement de la foulée, il est intéressant d'incorporer dans les entraînements des exercices techniques et de la PPG.

Exercices ou éducatifs

DYNAMISME – COORDINATION – RELACHEMENT – PLACEMENT - FORCE

La séance d'éducatifs sera alors précédée d'une phase d'échauffement en endurance fondamentale et terminée par un footing lent de retour au calme.

MONTEE DE GENOUX

Montée accentuée des genoux jusqu'au niveau du bassin en synchronisant les bras (travail en cycle avant).

TALON FESSE

Montée accentuée des talons aux fesses (travail en cycle arrière).

LES MULTIBONDS

Départ accroupi, sauter tel une grenouille, en s'aidant des bras. Enchaîner des sauts de différentes longueurs et hauteurs.

FOULEES BONDISSANTES

Avec élan ou départ arrêté enchaîner de manière dynamique et ample 10 à 12 bonds.

ALTERNANCE FREQUENCE AMPLITUDE

Sur une ligne droite, alterner 10 foulées en amplitude, 10 foulées en fréquence, 10 foulées en amplitude.

LE TRAVAIL EN ESCALIER

Alterner des montées en fréquence (une marche à la fois) et en amplitude (2, 3 marches par pied)

FOULEES BONDISSANTES EN COTE

Pratiquées en côte de 60/80 mètres. A exécuter dans le cadre d'une course lente en cherchant à obtenir une longue foulée. Lever haut les genoux.

COURSE EN DESCENTE AVEC TRAVAIL DE SURVITESSE

Course rapide de 50 à 100 mètres en légère descente (3 à 5 %). Travail de vélocité.

SKIPPING

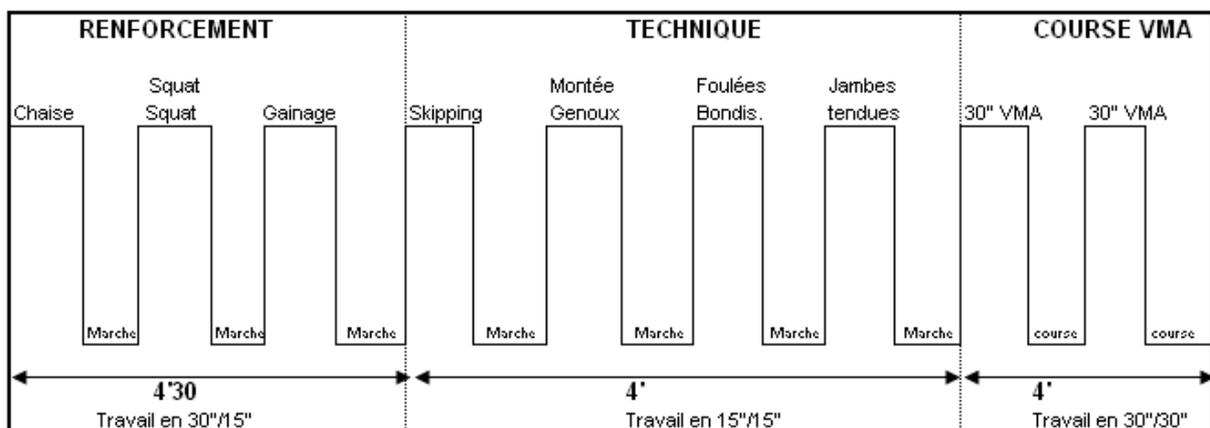
Il consiste à progresser en sautant, jambes jointes et tendues, uniquement grâce aux rebonds créés par les mollets

A noter : une bonne foulée se repère communément au bruit et à son amplitude

Séances : de la théorie à la pratique

Réalisation d'exercices techniques (incontournables)

Intermittent « Mixte » : Force – technique - course



Made in Benoît MENESTRIER