

## PREFACE – LIGHT FEET RUNNING

Stéphane PALAZZETTI (Docteur ès Sciences du Sport, fondateur et dirigeant de « Long Distance Performance Coaching » depuis 2005)

Ma formation professionnelle (Doctorat de 3<sup>ème</sup> cycle universitaire) et mes différentes pratiques sportives personnelles en compétition (hockey sur glace, triathlon) m'ont toujours conduit à m'interroger sur la recherche de l'optimisation de la performance au niveau physiologique et mécanique. L'analyse d'une « gestuelle » technique et de son « efficience » en retour sont des éléments déterminants dans un processus de progression.

A ce titre, la course à pied est un excellent modèle. Se déplacer à allure variable, en enchaînant une succession d'appuis monopodaux et de phases aériennes, sur des terrains et des profils variés constituent toute la richesse de ce mode de locomotion. Le Trail running est bien différent de la course sur route, la course sur route bien différente du 100 m plat sur piste... et chacune de ces disciplines nécessitent des habiletés spécifiques. Le Trail running et la course sur route sont des activités complémentaires qui permettent d'enrichir ses habiletés et ses ressources physiologiques et mécaniques. La course est une activité technique qui requiert des fondamentaux en relation avec nos caractéristiques anatomo-fonctionnelles dans un objectif prophylactique et de plaisir.

La foulée médio-pied qui est placée en exergue dans ce livre, à juste titre, est la clé de voûte d'une coordination motrice déterminante. Le corps humain a des facultés d'ajustement, d'adaptation, de désadaptation... remarquables. Modifier un schéma moteur, cela va nécessiter du temps, de la progressivité, de l'analyse (objective, subjective)... par la mise en place de procédures clairement détaillées dans cet ouvrage. Ces modifications sont indépendantes du niveau de performance de chacun et donc elles s'adressent à tous : du débutant à l'athlète élite. Préserver son intégrité physique, en réduisant le risque de blessures inhérent à la pratique de la course à pied, permettra de maintenir une constance dans sa charge d'entraînement et donc assurera un processus adaptatif dynamique.

Depuis 2005, j'ai été conduit à suivre de nombreux athlètes professionnels et amateurs, spécialisés principalement dans la pratique du triathlon longue distance. Avec l'un d'eux, dans un objectif à long terme de performance à haut niveau, nous avons mis en place un « remodelage » biomécanique de sa foulée en vue d'améliorer son niveau de performance sur le segment course à pied, allant du semi-marathon au marathon. Ce fut un processus qui s'est déroulé pas à pas, suite à des analyses cinématiques, en y intégrant du travail technique ciblé, des sollicitations variées en terme d'intensité, de surfaces d'appuis (route, piste, chemin, tapis de course...), de contraintes mécaniques imposées (terrains plats, vallonnés, accidentés avec montée-descente ou descente-montée de col de 10 à 15 km, 5 à 7% de pente...), de chaussures utilisés (masse variable, drop variable...), de durées variables... en séance isolée ou enchaînée après du cyclisme. Un travail de musculation spécifique en vue de ce « remodelage », et en adéquation avec la discipline à part entière qu'est le triathlon, a également été réalisé. Les effets positifs ont été observés au bout de 1 an. Son intégrité mécanique a été préservée durant cette phase de transition malgré la charge compétitive importante. Nous avons été patients. L'adaptation mécanique, et donc la progression physiologique, est un long processus qui nécessite de la conscience, de la rigueur, de la constance, de la réflexion et de la motivation.

« Light Feet Running » est un ouvrage qui décrit très clairement la relation qui existe entre la technique de course et nos caractéristiques anatomo-fonctionnelles par des réactions en chaîne mettant en jeu des structures (tendons, articulations), des groupes musculaires cibles (fessiers, ischio-jambiers, ceinture abdominale), des forces (compression, torsion, gravité) et des postures durant le cycle de course (phase d'appui, phase de suspension). Ces différents éléments sont clairement étayés par une approche didactique. Une approche qui vise à faire comprendre au lecteur de manière détaillée, rigoureuse et explicite de l'intérêt d'adopter une foulée en accord avec l'anatomie humaine et sa biomécanique. « Light Feet Running » est un ouvrage qui éveille les consciences et qui conduit à s'interroger sur sa pratique et à la faire évoluer intelligemment. La mise en place pratique du « Light Feet Running » est très bien illustrée par la proposition de contenus spécifiques (musculation statique et dynamique), de conseils (choix des chaussures...), d'analyses de prises de vues (enfant vs athlète élite)... Je vous invite donc à

découvrir, sans plus attendre, le contenu de cet ouvrage avec beaucoup d'attention, de curiosité, de passion... un ouvrage de qualité sur le sujet, qui est clair, précis et qui va à l'essentiel.