

Si même Ouest-France Running le dit !

Que faire de ses bras en courant ?

On court avec ses jambes, mais aussi avec ses bras. Le placement des bras est bien plus important que ce que l'on imagine. Il influe sur la foulée et donc sur la performance. Comment s'y prendre ?

Soyons clairs. Chez certains coureurs, les bras, c'est la cata. Ça part à gauche, à droite, partout. Pourtant, bien positionner ses bras en courant est **indispensable**. Il **permet d'améliorer sa foulée** et donc de se perfectionner. « **Techniquement, l'attitude des bras est l'un des éléments de la performance**, estime Daniel Bourquin, entraîneur fédéral 3e degré course et détenteur d'un BEES 2e degré. **Elle influe sur deux facteurs : la qualité de la respiration et de la foulée.** »

On note, en effet, un **mimétisme entre les bras et les jambes**. Tous deux sont extrêmement liés. « **Plus les bras sont actifs, plus la foulée sera ample et tonique** », explique l'entraîneur de demi-fond au CFJ Saint-Malo. Les répercussions sur la respiration sont aussi notables : « **quelqu'un qui place ses bras trop haut aura une contraction de la cage thoracique et s'asphyxiera plus qu'un autre.** » D'où l'importance d'être vigilant.

Au niveau des hanches

« **Les bras ne doivent être ni trop haut (vers les côtes), ni trop bas (à hauteur des cuisses), mais entre les deux, au niveau de la hanche**, informe Daniel Bourquin. **Les bras doivent être semi-fléchis avec un angle bras/avant-bras relativement à 90 degrés.** » Les poignets et les mains sont semi-ouverts. Ni le poing fermé, ni la main complètement en extension.



Le placement des bras est bien plus important que ce que l'on imagine. Il influe sur la foulée et donc sur la performance.

Il poursuit : « **Les épaules sont basses et relâchées. Les mouvements doivent partir de l'épaule. Les bras sont toujours dans l'axe : le mouvement s'effectue de l'avant vers l'arrière et non de droite à gauche.** » Par ailleurs, comme en marche, bras et jambes opposés doivent être synchronisés afin d'équilibrer le tronc.

Être relâché

L'une des règles principales est de rester souple et relâché. « **Tout facteur de crispation nuit à la performance**, considère Daniel Bourquin. **Plus on est crispé, plus dépense d'énergie et moins on a d'énergie pour courir** ». Pour être relâché au niveau du buste, il faut alors « **veiller à ce que les épaules soient basses.** »

Le cas échéant, le coureur se crispe et les conséquences sont lourdes. « **On inspire et on expire moins bien. Ça peut déboucher sur des points de côté ou une fatigue des épaules. On risque aussi d'avoir des phénomènes parasites.** »

Tirer sur ses bras

Le tout n'est pas de placer correctement ses bras en courant. Encore faut-il s'en servir. Car si on court avec ses jambes, on court également avec ses bras. D'ailleurs, tout coureur a forcément déjà entendu le fameux « **tire sur tes bras** ».

Bien placer ses bras, et... S'en servir !

Le mouvement, d'avant en arrière, ne doit ni être trop étriqué, ni trop ample. Contrairement au sprinter, le coureur de demi-fond a tendance à le négliger. Pourtant, « **celui qui ne tire pas sur ses bras voit l'amplitude de sa foulée diminuer**, signale le coach malouin. **Son genou monte moins vers le haut et l'avant.** » L'athlète adopte ce défaut notamment en fin de course, avec la fatigue. Il faut alors, selon Daniel Bourquin, « **tirer sur les bras pour relancer les jambes**, c'est-à-dire la foulée, baisser ses épaules et souffler long. »

En côtes et descentes

Lors d'une descente ou quand le coureur a le vent dans le dos, il peut se permettre de « **relâcher ses bras le long de son corps sur quelques mètres pour favoriser l'expiration** », conseille l'entraîneur. Au contraire, en cas de côte ou de vent de face, il doit « **se servir davantage de ses bras car les bras contribuent directement à l'action des jambes**, dit-il. **Être dynamique des bras permet d'accélérer la montée, qu'elle soit plus tonique, plus efficace.** » De quoi peut-être gagner quelques secondes sur votre prochaine course.