

# Running. Faut-il dérouler entièrement son pied en courant ?



Comment poser son pied au sol ? Faut-il courir sur la pointe de pied ou, au contraire, bien dérouler son pied ? Un détail d'une grande importance, les performances en découlent. Explications.

Chassez les idées reçues. Non, il ne faut pas totalement dérouler son pied en courant. Que l'on soit sprinter ou coureur de demi-fond. « **Le sprinter doit courir en pointe avec cette action de griffer le sol de l'avant vers l'arrière**, enseigne Daniel Bourquin, entraîneur fédéral 3e degré course, détenteur d'un BEES 2e degré. **Son talon ne touche jamais le sol.** »

« **Plus la distance s'allonge**, poursuit le professeur d'EPS, **et plus l'athlète court en plante. Plus uniquement en pointe. Mais avec une réactivité rapide de façon à ce que le pied ne reste pas deux heures au sol. Pour cela, il faut éviter d'attaquer par le talon.** » Là encore, il est plutôt préférable de courir sur l'avant du pied.

## Ne pas poser le talon



Plus le coureur déroule son pied, plus il perd du temps.

Pourquoi ? Plus le temps de réaction est bref au sol et plus on avance vite. « **Si le coureur déroule complètement son pied, il perd du temps**, livre l'entraîneur qui coache le demi-fond au CJF Saint-Malo. **Lors de la phase d'amortissement, d'écrasement, quand le pied est au sol, l'athlète n'est pas en propulsion vers l'avant. C'est du temps de perdu.** » De l'énergie, également.

Pour gagner en efficacité, le pied doit être actif, ne pas s'écraser. Le bassin également. « **Le bassin doit continuer d'avancer vers l'avant dans la course, rester le plus stable possible. Il doit y avoir le moins de freins possible** », dévoile Daniel Bourquin.

« **Pour cela, il faut aller le plus régulièrement vers l'avant, sans que le bassin monte et descende**, continue-t-il. **Et donc ne pas perdre trop de temps au sol. Sinon, c'est un frein à la propulsion et donc à la performance.** » Dans le jargon, on dit d'ailleurs des personnes qui déroulent entièrement leur pied qu'elles n'ont « pas de pied ».



L'idée est de ne pas perdre trop de temps au sol. C'est un frein à la propulsion et donc à la performance

Bien évidemment, il est quasi impossible de courir une longue course type marathon sur la pointe des pieds. Il est alors conseillé d'utiliser « **les deux tiers avant du pied** » pour amortir l'impact de la foulée.

L'idée est surtout d'avoir un posé de pied tonique. Passer d'une course en cycle arrière à une course en cycle avant. Aller chercher devant et non derrière pour rendre la foulée la plus performante possible. Selon le coach malouin, « **le pied, une fois posé au sol, doit revenir rapidement vers l'avant pour être plus efficace.** »

## **Gagner en « pied »**

Plus la distance courue est longue, plus il est difficile de courir uniquement en pointe.

Mais voilà, chacun à sa propre façon de courir et il est très difficile de la changer. « **On est fabriqué d'une certaine façon qui fait que certains courent en pointe, d'autres en plantes, et d'autres attaquent du talon**, détaille Daniel Bourquin. **Pour les personnes qui sont très loin de la pose de pied idéale, ce sera quasi-mission impossible à faire évoluer. Cela demanderait trop de travail, au détriment d'autres aspects.** »

« **On ne fait pas d'un cheval de trait un cheval de course** », lance-t-il. Si tout le monde ne s'appelle pas Usain Bolt, chaque athlète peut quand même progresser, gagner en réactivité.

Pour cela, il faut travailler son placement technique et le renforcement musculaire. « **Corriger l'attitude générale de sa foulée afin d'être le plus possible en plante et réactif.** » À vos cordes à sauter et foulées bondissantes !