

Courir efficacement



Près de 25 000 coureurs sont attendus dans les différentes épreuves du marathon de Montréal cette fin de semaine. Comme il s'agit d'un sport à la portée de tous, la course à pied est souvent effectuée de manière instinctive, entraînant parfois des gestes parasites et des déséquilibres. Il y a pourtant un certain nombre de réflexes à acquérir au niveau de la posture pour être plus performant, mieux conserver son énergie et éviter les blessures.

LA TÊTE

Doit rester droite et relâchée, le regard porté vers l'avant.

LES ÉPAULES

À hauteurs égales et détendues, trapèzes relâchés.

LES BRAS

Placés dans l'axe de la course et se balancent sur des plans parallèles.

LE BUSTE

En position « haute », légèrement penché vers l'avant.

LES COUDES

À mi-hauteur, légèrement derrière le corps et dessinant un mouvement en arc de cercle.

LES MAINS

Non serrées, légèrement ouvertes.

LES CUISSSES

Devraient former un angle de 45° avec la verticale. Ce qui permet un meilleur amorti tout en économisant de l'énergie.

LE BASSIN

En légère rétroversion, comme pour effacer la courbure lombaire. Un élément clé pour une foulée efficace.

LES JAMBES

Doivent être en extension complète à la fin de la poussée, au moment précis où les orteils quittent le sol.

LES PIEDS

Ne doivent pas être trop en avant pour ne pas freiner la progression.

LA RÉCEPTION



TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

Pour déterminer à laquelle des trois grandes familles de pied vous appartenez : il faut regarder l'usure des semelles de vos chaussures de ville.

