

Formation en e-learning : méthodologie pour tester, analyser et passer à une foulée avant-pied (dite minimaliste ou encore médio-pied)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Comprendre les différentes techniques et biomécaniques selon le type de foulée employée.
- Comprendre les contraintes biomécaniques liées à la foulée avant-pied justifiant d'une période de transition pour passer d'une attaque talon à une foulée avant-pied.
- Acquérir la méthodologie pour développer la gestuelle et l'analyser.
- Comprendre et faire évoluer 10 points clés techniques.
- Mettre en place un plan d'entraînement pour tester la foulée avant-pied.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, podologues, préparateurs physiques.

PRÉ-REQUIS :

Posséder le diplôme du public concerné.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

SUPPORTS DE FORMATION :

Vidéos et quizz.

DURÉE DE FORMATION :

3 heures.

FORMATEUR POUR KINÉ FORMATIONS :

Frédéric BRIGAUD - Consultant en biomécanique humaine et sportive, ostéopathe DO auprès de sportifs de haut niveau depuis 1994.

Il est possible de prendre appui de différentes manières lorsque nous courons. Par l'avant-pied, le talon ou encore le pied à plat. Nous allons voir comment développer une foulée avant-pied qu'on appelle aussi minimaliste, médio-pied ou naturelle. Cette foulée ne se résume pas seulement à prendre appui au niveau de l'avant-pied, il faut prendre également en considération la localisation de la prise d'appui par rapport au bassin, l'angle d'attaque du pied précédent l'appui, le déroulé du pied vers l'arrière une fois celui-ci au sol, la descente du talon, la qualité de l'amortissement, la cadence, la foulée, la flexion de hanche, etc. Autant d'éléments qui nécessitent d'être compris et que nous apprendrons à maîtriser.

L'objectif de ce e-learning n'est pas de vous dire si une foulée est meilleure qu'une autre mais de vous expliquer ce qui change, ce à quoi il faut faire attention, ainsi que la méthodologie pour tester et passer à une foulée avant-pied. Il faut avoir conscience que tous les paramètres techniques sont modifiables à partir du moment où l'on en a connaissance. Si certains paramètres techniques changent spontanément, il faut voir la part de l'apprentissage qui permet de faire fluctuer les différents paramètres. Si vous demandez à un coureur talon de courir avant-pied, sans aucune indication, sa gestuelle ne sera pas optimale, cela va lui demander un travail technique pour acquérir de nouveaux automatismes et développer le corps qui convient à cette technique.

CONTENU DE LA FORMATION

A - De quoi parlons-nous ? Points clé

1. Technique de prise d'appui - la localisation.
2. Le déroulement de l'appui
3. Évolution de la surface en contact avec le sol
4. Médio-pied / avant-pied ??
5. Foulée avant-pied, une autre biomécanique ?
6. Quelles contraintes s'appliquent sous le pied à chaque foulée ?
7. Force de réaction au sol
8. Répartition des contraintes
9. Déroulement de l'appui (dans le sable)
10. Muscles mis en jeu
11. Les risques
12. Deux gestes, deux corps distincts
13. Pourquoi parler de transition ?
14. Deux techniques, deux biomécaniques.

B - Les bases de la gestuelle

1. Posture antérieure
2. Stepper
3. Marche sur place

KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

www.kine-formations.com

Déclaration activité : 21 08 00367 08

4. Course sur place
5. Balancement des bras
6. Enchaînement des exercices
7. Développer une foulée avant-pied.

C - Onde de choc et amortissement

1. Onde de choc
2. Amortissement (gestion de l'amortissement)
3. Réactivité et restitution - Énergie potentielle élastique.

D - Jouer avec la part technique du geste sur tapis de course

- a. Protocole
- b. Comparer les deux foulées
- c. Éléments techniques
 1. S'assurer de produire une foulée avant-pied
 2. Indépendance cadence / vitesse
 3. Pourquoi 180 ppm ?
 4. Contrôle de la cheville et angle d'attaque
 5. Courir ramassé, degré d'extension des jambes
 6. Posture verticale, antérieure, postérieure
 7. Point d'efficacité de la foulée
 8. Pivotement du buste et balancement des bras
 9. Oscillation verticale, reprendre le contrôle
 10. Talon trop haut
- d. Importance de la part technique dans la pathologie.

E - Tester et passer à une foulée avant-pied

1. Première course en extérieur
2. Transition
3. Séquence face à un miroir
4. Séquence marche et course
5. Les erreurs courantes
6. Points clés.

F - Ouverture

Comment certains se servent de la foulée avant-pied pour courir à nouveau.

G - Complément

Audio reprenant l'enchaînement des exercices afin de focaliser son attention sur l'évolution de la pression sous le pied et développer son ressenti.

BIBLIOGRAPHIE contenant les références scientifiques et les dates de publications des ouvrages :

- Frédéric Brigaud, Guide de la foulée avant-pied, Éditions Désiris, nouvelle édition 2016.
- Frédéric Brigaud, La course à pied - Posture, biomécanique, performance, Éditions Désiris, 2013.
- Frédéric Brigaud, Améliorer sa posture du quotidien à la pratique sportive, Éditions Désiris, 2016.
- D. Lieberman, Biomechanics of Foot Strikes - <http://www.barefootrunning.fas.harvard.edu>
- Latey PJ, Burns J, Hiller C, Nightingale EJ. Relationship between intrinsic foot muscle weakness and pain : a systematic review. J Foot Ankle Res. 2014;7(Suppl 1):A51. Published 2014 Apr 8. doi:10.1186/1757-1146-7-S1-A51.
- Marey, Étienne-Jules / Demeny, Georges. Parallèle de la marche et de la course, suivi du mécanisme de la transition entre ces deux allures, Comptes rendus hebdomadaires des séances de l'Académie des Sciences, 1886, 103 : 574 - 583.
- Shorten Mr. The myth of running cushioning. Abstract of a Keynote Lecture given at the IV International conference on the Engineering of Sport ; Kyoto Japan, September 2002.
- Playlist Guide de la foulée avant-pied - <http://bit.ly/foulée>

Liens vers les articles cités durant la présentation :

- "[Résurrection, revenir à la course à pied après une hernie discale](#)" Fred Brigaud, Janvier 2020 - Entretien avec François Baillieux. Rééducation, Réathlétisation, Protocole et temps de récupération suite à une hernie discale paralysante.
- "[Reprendre possession de son corps et le préserver dans la pratique du Trail](#)" Frédéric Brigaud, Ultramag.fr, Mai 2017. Entretien avec Jean-Marie Gueye. Rééducation, Réathlétisation, Protocole et temps de récupération suite à une hernie discale paralysante.
- "[Comment réagir face à une fracture de fatigue lorsque l'on est marathonien ?](#)" Frédéric Brigaud, Ultramag.fr, Décembre 2016. Changer de technique de course à pied pour gérer efficacement la force de réaction au sol, protocole et temps de récupération.
- "[La course thérapeutique ou le réveil du corps !](#)" Frédéric Brigaud, Décembre 2018. L'aisance et la fluidité du mouvement dans la marche dépendent de la façon dont est construit notre corps et de sa capacité à contrôler et à faire circuler efficacement les contraintes mécaniques. Cependant, la marche ne suffit pas pour donner au corps sa pleine et entière fonctionnalité ...
- "[Les TMS du coureur, pour une approche multifactorielle de la pathologie](#)" Fred Brigaud, février 2019. Dans le cadre des blessures de l'appareil locomoteur chez le coureur à pied (muscles, tendons, ligaments, os, cartilage, ...) qui apparaissent au fil des sorties sans notion de choc direct et qui sont le résultat d'une pratique, d'un entraînement, d'une gestuelle ou encore d'un terrain inadaptés, l'approche thérapeutique actuelle est incomplète car elle se borne trop souvent à traiter la pathologie pour ce qu'elle est, occultant le reste ...

Technique de course :

- "[À la recherche de la poulaine perdue](#)" Frédéric Brigaud, Ultramag.fr, Juin 2017. Comment évaluer et faire évoluer simplement la qualité de sa foulée.
- "[Du marathon au Trail](#)" Frédéric Brigaud, Joggeur magazine n°23, Novembre/Décembre 2016. Courir en montagne nécessite davantage de technique et de subtilité.

La place des bras dans la pratique sportive :

- "[Dynamisez votre foulée, le rôle des bras](#)" Frédéric Brigaud, Joggeur magazine n°22, Septembre/Octobre 2016. L'importance du balancement des bras, technique course à pied.
- "[Le football se joue avec les bras](#)" Frédéric Brigaud, Ultramag, Mai 2014. Geste, posture & Biomécanique Cristiano Ronaldo.
- "[Le foot se joue aussi avec les bras](#)" Frédéric Brigaud, Vestiaires Magazine, Septembre 2014. Geste, posture & Biomécanique Cristiano Ronaldo.
- "[Les secrets pour bien tirer un coup franc !](#)" Frédéric Brigaud, Instinct Football, Décembre 2015. Geste, posture & Biomécanique Football.
- "[Les secrets de la précision des buteurs !](#)" Frédéric Brigaud, Ovale magazine, Septembre 2015. Geste, posture & Biomécanique Rugby.
- "[Pourquoi Ronaldo est-il aussi rapide ... techniquement ?](#)" Frédéric Brigaud, Instinct Football, Septembre 2015. Geste, posture & Biomécanique CR7.

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

