



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Approche globale de la marche par Raymond Langlois équipe technique LIFA

Éléments de définition et spécificités de la discipline

C'est un geste naturel, de la marche naturelle à la marche sportive il n'y a pas de véritable différence, seulement une recherche du rendement maximum. La marche fait partie de l'évolution de l'homme le développement de son cerveau s'est fait grâce à la position debout. Elle ne provoque pas de traumatisme et est facile d'utilisation. Elle permet de découvrir son corps

On peut l'utiliser en récupération de différentes activités ou disciplines de l'athlétisme.

Il faut rechercher le geste le plus adapté, le plus proche du règlement en fonction du gabarit et des qualités de base du marcheur.

Il n'y a pas de gabarit type.

Les qualités du marcheur :

- L'intelligence
- L'endurance
- La Vitesse
- La technique
- La concentration
- La souplesse
- La maîtrise du geste
- L'adaptabilité

La réglementation :

Chaque sport, chaque discipline a ses règles. Le juge est chargé de veiller au respect du règlement, avec des critères spécifiques. Contrairement à d'autres disciplines de l'athlétisme le style compte. Le zéro et la disqualification existent dans toutes les disciplines, pour la marche il en est de même. Chaque entraîneur se doit de connaître le règlement. (Voir l'intervention de JP Dahm dans ce numéro) La marche est une discipline technique. On doit maîtriser le geste juste à petite ou grande vitesse. Il faut être capable de se contrôler et de contrôler le mouvement tout en marchant le plus vite possible.

Différences entre marche et course; la marche est une recherche de l'équilibre à chaque pas, la course est faite de déséquilibres maîtrisés.

La technique

Trop de marcheurs la négligent, et font l'impasse de celle-ci dans leur plan d'entraînement. Faire beaucoup de kilomètres sans maîtriser le geste conduit à des performances qui sont loin du véritable niveau de l'athlète. Comme pour les autres disciplines il faut acquérir le geste le plus adapté à l'athlète et le plus proche possible du règlement.

Le coût énergétique du geste est la résultante du travail technique, plus on économise d'énergie plus on peut durer et plus on va vite.

Outre la technique, il faut de la condition physique acquise par la Préparation Physique Généralisée et la Préparation Physique Spécifique. Il faut ensuite l'entretenir. Quand on travaille le geste de la

marche, rien n'empêche de faire un travail foncier de base sur la même période. La coordination du corps dans la technique marche, est un des facteurs de réussite du geste. La dissociation des différentes parties du corps rendra le mouvement le plus fluide possible. Dissocier le mouvement pour le contrôler et réussir le geste parfait.

Elle se travaille par des exercices de parcours. La vidéo est intéressante car elle permet de se rendre compte de son propre geste que l'on pourra ainsi plus facilement analyser, décomposer pour y trouver ses lacunes, le comparer à d'autres et le corriger si besoin est.

Les séances de techniques, sont un préalable aux séances de fractionné.

Passerelles avec les autres disciplines de l'athlétisme :

Le geste de la marche n'est pas un geste hors du répertoire gestuel de l'athlétisme. c'est un des fondamentaux de notre sport. Les exemples suivants vont vous le montrer. Toutes les disciplines possèdent au moins un fragment commun.

La hauteur :

à l'impulsion pose du talon, déroulé du pied, impulsion pointe, décollage vers le haut (en marche cela sera vers l'avant), verrouillage du genou.

Le triple saut, la longueur, la perche.

Pose du pied, verrouillage du genou, impulsion vers l'avant, passage du bassin, ligne d'épaule.

Le javelot :

Pose du talon, verrouillage du genou, poussée sur le pied arrière et passage du bassin.

Le poids :

Pose du pied à l'inverse de la marche de la pointe vers le talon, passage du bassin identique à la marche.

Les lancers en rotation :

Pose du pied identique à la marche, passage du bassin.

Sur les haies :

Attaque de la haie, impulsion pointe du pied, poussée vers l'avant, verrouillage du genou sur le franchissement, réception derrière la haie, position du bassin et travail des bras.

Pour les courses :

Cycle du pied, pose du pied, travail de la cheville, position des bras et de la tête.

Programmation

Chez les jeunes ;

on peut l'utiliser à l'échauffement, en récupération, en gammes gestuelles, par les jeux (relais, handball, basket), par des parcours avec lattes, ballons, cerceaux...

Chez les ados ;

travail d'endurance alternant marche et course, en volume de travail il faut quatre à cinq fois la distance de compétition par semaine. En récupération, technique parcours renforcement, gestuelle, utilisation de celle-ci vers d'autres disciplines, PPG, PPS, fractionné approche de l'effort, sprint/marche.

Chez les adultes ;

Le volume dépend aussi de la distance de compétition, la récupération est de 3 à 8 semaines pour une distance de 20kms et de 50 kms .Il faut maîtriser la technique pour marcher le plus vite possible avec un rendement énergétique maximum. Le rapport entre le poids et la puissance développée doit être le plus favorable possible. Le travail « foncier » et le « fractionné » sont semblable à celui du demi-fond, PPG, PPS. Le sprint marche est maintenu, plus on maîtrise le geste à une vitesse élevée, plus il est facile de le faire à une vitesse inférieure. On conserve aussi les jeux de marche et les parcours.

Le ravitaillement :

Sa bonne gestion permet d'éviter l'hypoglycémie et la déshydratation ; il faut tester son ravitaillement à l'entraînement