



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Les Outils de l'entraîneur " Course nu-pied "

But : Cet accessoire va permettre à l'athlète de courir pieds nus sans risque de blessure. C'est une "chaussure" conçue par le fabricant "Vibram", véritable "gant de pied", elle permettra à l'entraîneur de faire un travail de tonification du pied.

Mise en place :

On demandera des séquences de course en insistant sur la qualité de l'appui (pas d'attaque du talon, pas de pied qui s'affaisse...). Pour cela il vaut mieux prescrire des lignes droites sur pelouse, plutôt qu'un footing de récupération.



ATTENTION, ce travail est très exigeant notamment par ses phases de travail excentrique et isométrique des fléchisseurs des orteils et des muscles intrinsèques du pied. Il faudra être **progressif** dans le nombre de répétitions.

NB : Nous n'avons aucun intérêt chez le fabricant. Les chaussures peuvent se commander via internet, chercher New vibran fivefingers

Cet exercice est à utiliser dans un programme de préparation physique, sous la direction d'un entraîneur compétent.

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com