



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## **LE PIED RAPIDE ET EXPLOSIF**

Par Patrick BOURBEILLON (Entraîneur d'athlétisme)

« Peut-on isoler le pied du système polyarticulé que compose le membre inférieur ? »

C'est par cette interrogation que M. BOURBEILLON débute la conférence.

Tout est explosif et pas uniquement le pied : le sprinter est explosif dans son entier.

Avant de poursuivre, **il est important de clarifier les mots RAPIDE et EXPLOSIF :**

**RAPIDE** : cela sous-entend une notion de déplacement, de cycle de jambe rapide, d'attaque au sol et de déroulement du pied rapide.

Le pied est conduit dans la poussée par le membre inférieur vers l'avant et l'arrière.

**EXPLOSIF** : un pied explosif reste moins longtemps au sol.

**Le but de L'APPUI est de mettre le maximum d'énergie vers l'avant en un minimum de temps : AMPLITUDE x FREQUENCE.**

C'est ce qu'il y a de plus difficile à gérer. D'autre part, la technique de course a évolué au fil du temps. Avant, il s'agissait de « pousser longtemps », alors qu'aujourd'hui, on cherche à avoir une flexion de jambe moins importante...

**Le PIED** est un élément de transmission du sprinter. Dans les premiers appuis du sprint (mise en action), la poussée est importante, puis le pied résiste.

Le pied reçoit plus de contrainte qu'il n'en produit, il n'est pas conducteur mais est conduit par le système polyarticulé. C'est le pied qui anticipe le sol et doit donc être agile. De plus il est là pour diminuer les forces de frottement (préparation du pied, attaque d'avant vers l'arrière)

Concernant l'entraînement de cet élément, on se demande s'il faut travailler le pied de manière spécifique ou si l'on doit se contenter des gestes généraux, des gammes...

On retrouve souvent les mêmes exercices comme les BONDISSEMENTS, la PLIOMETRIE, l'utilisation de la MUSCULATION avec charge, les montées de marche, le travail de l'EQUILIBRE, etc.

Une question se pose alors : « peut-on améliorer la qualité (l'explosivité) du pied du sprinter ? »

M. BOURBEILLON pense que l'entraînement va surtout améliorer la qualité de coordination.

Questionnement à propos de la MODELISATION dans la technique évoqué par M.PRADET :

Il y a, par exemple, des effets de mode par rapport au cycle avant chez le sprinter ou encore par rapport à la pose du talon.

Cela nous amène à penser à l'individualisation et à l'adaptabilité à faire d'un modèle gestuel. Par exemple, lors de l'apprentissage technique de la foulée, faut-il casser le moteur interne

d'un athlète qui ne correspondrait pas théoriquement au modèle gestuel admis par la recherche fondamentale ? et cela au risque de blesser cet athlète ?

Si le modèle gestuel de cet athlète est efficace, pourquoi vouloir le changer ?

Durant la conférence, les intervenants se sont interrogés pour savoir si seul le pied est rapide ou si c'est l'individu dans son ensemble qui l'est.

On fait souvent allusion à l'intelligence du pied des sprinters car ces athlètes ressentent le sol avec leurs pieds.

Par ailleurs est-on sprinter « génétiquement » ou « culturellement » (comportement, acquisition d'une mobilité) ?

Il est bien difficile de répondre à ces questions.

Pour conclure, il est apparu évident à tous que les athlètes de haut niveau remettent en question les phénomènes physiologiques, anatomiques, et mécaniques...

*Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail. ([sergeolivares@free.fr](mailto:sergeolivares@free.fr))*

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)