



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

LE PIED RESSORT ET BONDISSANT

Par Alain TRONCAL (entraîneur d'athlétisme)

L'EXEMPLE DU SAUT EN LONGUEUR

Chez les sauteurs en longueur, un des objectifs de travail est d'optimiser l'efficacité du travail du mollet et de la cheville.

Il est essentiel d'agir par une **extension de la cheville qui suit immédiatement l'extension du genou.**

Explication : le triceps sural est constitué de 3 muscles.

- Le soléaire est monoarticulaire
- Les jumeaux sont polyarticulaires : ce sont les muscles de la PROPULSION. Ils assurent l'action d'impulsion au niveau du pied.

Lorsqu'il y a extension du genou et flexion de la cheville, les jumeaux sont en situation d'étirement.

REMARQUE : Certains sauteurs peu performants ont une action du pied qui est prématurée alors que celui-ci doit agir au dernier moment

Une des questions essentielles que doit se poser l'entraîneur est de savoir comment développer la qualité permettant une action du pied immédiatement après celle du genou.

Il faut comprendre qu'il y a une gradation dans les actions.

Proposition d'un travail de base :

RECHERCHER LA QUALITE EN TRAVAILLANT AVEC PROGRESSIVITE

Travail du pied : avec la MARCHE

- Apprendre à stabiliser le pied avant la propulsion pour offrir un appui solide aux muscles propulseurs.
- Marche en déroulé avec flexion-extension complète du pied.(pieds-nus, avec chaussure, sur du sable...recherche de sensations et travail de proprioception
- sautillés

⇒il faut travailler le pied en renforçant les muscles qui ne sont pas propulseurs.

Gradation des actions : le travail du mollet suit le travail du quadriceps.

Exemples d'exercices :

- travail d'extension des pieds uniquement
- travail d'extension des genoux uniquement
- travail d'extension du genou PUIS du pied.

LES ACTIONS MOLLET/GENOU DOIVENT S'ADDITIONNER

Progressivité dans le domaine du développement physiologique :

épaississement des tissus conjonctifs.

Proposition d'un travail spécifique « flexion /extension cheville »

On se trouve dans la logique d'un programme PLURIANNUEL

- importance de la progressivité dans le travail avec adaptation au niveau de l'athlète.
- Retour permanent de l'entraîneur sur la réalisation technique de l'athlète.

Musculation :

- Période de REPRISE à respecter
- Puis de manière chronologique on peut travailler en concentrique
- En excentrique
- En isométrie
- En pliométrie
- En stato-dynamique à l'approche des compétitions.

Explications : lors de l'impulsion (flexion de la cheville) le pied se pose à plat au sol. Un FREINAGE est réalisé au niveau de la flexion de la cheville et du genou. pour la flexion du genou c'est le soléaire qui intervient dans cette action freinatrice . Il est donc important de prévoir un travail PREVENTIF pour éviter l'effondrement de cette zone ⇒ W du soléaire en excentrique.

LA PERFORMANCE EST PROPORTIONNELLE A LA VITESSE DE DECOLLAGE.

Dans l'idéal, il faut avoir une technique d'impulsion centrée sur une extension propulsive rapide de la cheville. Il faut éviter une flexion trop importante de la cheville et du genou.

Exemple d'exercices :

- Avec la machine à mollet : monter la charge avec 2 pieds (à l'horizontal) et redescendre avec 1 pied en freinant. Il faut chercher à monter sur la pointe du pied et à stabiliser celui-ci lors de la montée.
- Travail d'explosivité : debout, les talons dans le vide et l'avant pied en appui sur la marche. Genoux tendus, rester à l'horizontal. Faire une extension des chevilles de manière explosive.
- Exercice de bondissement avec l'intention de reproduire ce qui se fait AVANT et APRES l'impulsion.
- Travail de PREVENTION des tendinites : exercices de flexion : extension en excentrique sans charge...

Les articles cités ou leur résumé peuvent vous être envoyés par mail.
(sergeolivares@free.fr)