

Table des matières

Présentation de l'ouvrage	5
Avant-propos	7
Course avant-pied et balancement des bras, sources de performance et de préservation	7
Geste naturel ou geste spontané?	8
Un corps sans conscience - <i>Comprendre, respecter et maîtriser son corps</i>	9
Posture et course à pied	11
Principes biomécaniques d' <i>Empilement Articulaire Dynamique™</i>	13
Organisation des jambes	21
Pourquoi parler d'organisation des jambes dans la foulée?	21
Foulée et organisation de la jambe	23
Fatigue et évolution de la foulée	36
Conclusion	39
Prise d'appui avant-pied: intérêt, biomécanique et posture	41
10 secondes pour ressentir l'intérêt de la prise d'appui avant-pied	41
Biomécanique mise en œuvre selon la prise d'appui	41
Prise d'appui avant-pied ou mid foot...	44
Hauteur du talon lors de la prise et de la conduite de l'appui	44
Raideur de la jambe	45
Intérêt de la prise d'appui avant-pied dans l'amortissement et la propulsion	46
Postures de course et foulée	54
Comment acquérir une prise d'appui avant-pied sur du plat, en descente et en montée?	64
Conclusion sur l'intérêt de la technique de prise d'appui avant-pied	65
La place du haut du corps dans la pratique de la course à pied	67
Pourquoi et comment inclure le haut du corps dans la course à pied?	67
Le haut du corps, un élément essentiel dans la course à pied	69
Mise en pratique	81
Défauts de posture communs du tronc et correctifs	88

Prévention des entorses du genou et de la cheville et prise d'appui	95
Prise d'appui avant-pied et renforcement du système stabilisateur	95
Défaut d'orientation du pied et déficit de maintien	99
L'avant-pied, une interface neutralisant les mouvements du terrain	104
Les semelles	108
Aponévrose plantaire	110
Prise d'appui avant-pied et protection du genou	112
Prévention des entorses du genou et de la cheville dans la pratique du <i>trail</i>	118
Comprendre et ressentir le mouvement de torsion entre l'arrière-pied et l'avant-pied.	124
Conclusion	124
Intérêt de la course pieds nus	125
L'intérêt de courir pieds nus	125
Prise d'appui avant-pied, <i>barefoot</i> et adaptation du corps	131
Questions fréquentes concernant le <i>barefoot</i>	133
Exercices spécifiques à visée posturo-dynamique et protocole de calibrage avant course	137
Exercices spécifiques complémentaires à visée posturo-dynamique	137
Développer la stabilité des jambes et la connexion bassin/jambe	143
Calibrage de la posture avant de courir	145
Conclusion	147
Un cheminement	149
Remerciements	151
Annexe	153
Comment se forme et se maintient l'arche interne du pied et interligne de torsion	153
La pratique de la course à pied avec une prise d'appui avant-pied (<i>barefoot</i> , prise d'appui minimaliste...) et l'évolution de l'arche interne du pied.	
Pied creux, pied universel, pied plat...	165
Chaîne musculaire de torsion	167
Glossaire	171