

Courir avec ses bras



Beaucoup de gens pensent que les bras ne jouent qu'un rôle accessoire en course à pied ; on n'a pourtant jamais vu un marathonien courir les mains dans les poches

Lors des entraînements, je fais souvent des remarques sur la position des bras. Je vous propose quelques lignes qui vont, je l'espère, apporter de l'eau à mon moulin

Commençons par une démonstration très simple que chacun peut faire dans l'intimité de sa salle de bains. On se met sur la balance, puis on lève et on baisse les bras plusieurs fois de suite. On constate alors de fortes fluctuations du poids affiché qui passe de 10 à plus de 100 kilos. Bien sûr, cela ne change rien au poids réel. Ces mouvements font seulement varier les forces enregistrées au niveau du sol. Or il s'agit d'une notion extrêmement importante pour qui veut comprendre l'intérêt du travail des bras dans la course à pied.

Dans les courses de fond, le mouvement des bras revêt une grande importance. L'objectif est toujours le même: doter son geste de la plus grande efficacité possible de façon à tirer un maximum de bénéfice de chaque calorie dépensée.

Le coureur surtout le néophyte pense plus naturellement à ses jambes qu'à ses bras. La première chose consiste donc à prendre conscience de l'importance du haut du corps.

Que faire de ses bras pendant la course?

Première solution: on peut les balancer d'avant en arrière avec beaucoup d'amplitude comme un sprinteur afin de soulager le travail du pied sur le sol et allonger la foulée. Efficace mais coûteux du point de vue énergétique. A l'inverse, on peut garder les bras proches du corps et opter pour un déplacement minimaliste particulièrement peu gourmand en énergie mais qui n'apporte pas beaucoup d'aide.

Il n'existe donc pas une bonne manière de courir. En revanche, on peut pointer du doigt une série de gros défauts qui freinent la progression et usent l'organisme inutilement.

Par exemple, il faut éviter les rotations du tronc. Certains coureurs donnent ainsi l'impression de boxer l'air en avançant. En général, ils ne s'en rendent absolument pas compte.

On voit fréquemment les bras croisés sur la poitrine ce qui freine une bonne oxygénation

On voit aussi les coudes collés au corps signe de crispation

La position de référence est alors déterminée par un coude fléchi à 90 degrés avec un balancement d'avant en arrière et en opposition avec les membres inférieurs et bien en cadence.

Y a un petit test facile à faire Si l'on ouvre cet angle, même légèrement, la foulée s'allonge. Et si l'on replie le bras, elle se raccourcit. C'est automatique! Vous êtes sceptique?

Faites le test. Essayez par exemple de raccourcir la foulée tout en tendant les bras ou au contraire d'allonger la foulée en pliant les coudes. Vous vous sentirez en état de complète désynchronisation et pas très efficace,

Ensuite, il faut penser à la position des mains. A chaque moment du balancier, elles restent au-dessus du niveau de la ceinture, alignées dans le prolongement des avant-bras. Les paumes des mains se font face. Les doigts sont légèrement repliés, sans trop de tension, comme si vous teniez un oeuf (sans le casser) ou un petit oiseau (sans l'étrangler). Pas besoin d'écarter les doigts.

La caractéristique du coureur de fond *sur route* (en trail c'est différent) est de regarder loin devant lui histoire de se tenir bien droit et de ne pas perdre sa concentration.

Les clés du succès en course à pied résident précisément dans l'aptitude à rester totalement décontracté en dehors des muscles nécessaires à l'avancement. Cela se reflète jusque dans l'expression du visage (comme dit le coach : avec le sourire) On doit lutter contre les réflexes de crispation et les tensions parasites qui surviennent lorsque l'effort dure longtemps ou s'intensifie. Toutes ces raideurs contribuent en effet à détériorer le geste et à en plomber le coût énergétique. Les épaules s'enroulent, le buste chasse vers l'avant, le dos s'arrondit ou se cambre. Bref, le coureur change d'attitude, mais ne se rend pas forcément compte de cette métamorphose.

Etre relâché, c'est à la portée de n'importe qui en début de séance. Mais cela devient même de plus en plus difficile à mesure que la fatigue s'installe.

En conclusion : Comment éviter les erreurs

1. Ne pas prendre la position du boxeur qui garde les poings très serrés et les bras trop élevés avec des coudes plaqués contre son corps.
2. Ne pas courir, à l'inverse, la main ouverte et les doigts tendus. Cela augmente les tensions et consomme de l'énergie inutilement. Posez plutôt votre pouce sur l'index en gardant les doigts fléchis mais sans serrer le poing. La paume de la main se tourne vers le sol.
3. Ne pas courir avec les épaules remontées car cela va augmenter la tension des trapèzes et provoquer sur les longues distances (marathon) des crampes.
4. Ne pas courir sans déplacer d'avant en arrière les coudes, les épaules restant bloquées par un manque de souplesse.
5. Ne pas garder les mains et bras ballants le long du corps plus qu'il ne faut. Si les membres supérieurs pendent mollement à côté de vos cuisses, vous n'aurez aucune impulsion à donner aux mouvements de vos jambes qui seront moins dynamiques. De plus l'équilibre et la stabilité de votre corps seront perturbés.
6. Ne croiser pas les bras sur la poitrine ce qui limite une bonne oxygénation
7. Éviter de gaspiller de l'énergie en effectuant de grands balancements latéraux avec les coudes qui s'écartent considérablement du corps dans un plan frontal. Les mains ne doivent pas se rencontrer devant le buste. Il est inutile de faire des moulins avec les épaules.
8. Éviter la dissymétrie avec les membres supérieurs dans la réalisation du mouvement. Si le déplacement des membres supérieurs n'est pas identique des deux côtés, cela peut entraîner un déséquilibre, une mauvaise coordination et au final des blessures aux membres inférieurs.

Et moi, je fais
comment ?

