

FICHE PRATIQUE COURSE A PIED 2 – Analyse descriptive de la foulée

En triathlon, le but de la Cap : soutenir durablement l'allure la plus élevée, malgré la fatigue cumulée natation/vélo.

Avant tout approche spécifique de la Cap, **abordons l'aspect mécanique de la foulée**

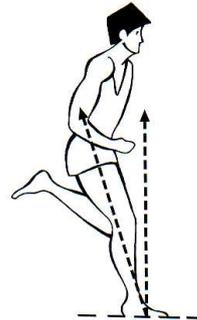
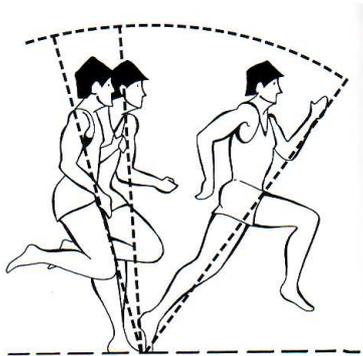
A- La Phase d'appui

Composée de trois étapes successives

- *Amortissement*
- *Soutien*
- *Phase de suspension*

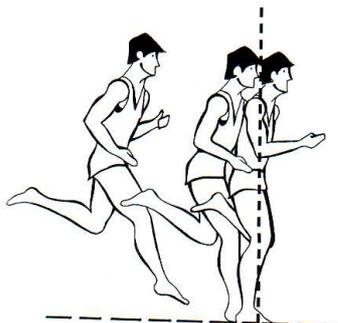
1- Amortissement :

Commence par la pose du pied au sol, se poursuit jusqu'au passage au dessus du bassin au dessus de l'appui. Premier lieu : action freinatrice dès la pose du pied au sol puis reprise de vitesse (traction puis poussée du pied).



2- Soutien :

Caractérisé par la position du bassin au-dessus de l'appui (garder le bassin haut et fixé). Moment neutre en terme d'accélération horizontale : la force est entièrement utilisée à soutenir le centre de gravité.





3- Poussée ou impulsion :

Phase créant l'accélération.

Commence lors du passage du bassin en avant de l'appui

Se termine lorsque le pied quitte le sol

Moment moteur et déterminant pour la qualité de la foulée.

B – Phase de suspension

Phase aérienne : aucun appui ne touche le sol.

Plus aucune modification de trajectoire et de vitesse possible.

La trajectoire dépend des alignements segmentaires :

Pied / Bassin / Epaules et jambe libre / bras libre

La jambe effectuant le retour vers l'avant après l'impulsion et le bras opposé sont appelés membres libres.

Vitesse : dépendante de l'accélération produite pendant la phase d'appui.

PRIVILEGIER LA VITESSE HORIZONTALE POUR OBTENIR LA PLUS GRANDE VITESSE DE DEPLACEMENT

LA FOULEE OPTIMALE

CHAQUE ATHLETE DOIT TROUVER SON AMPLITUDE OPTIMALE EN FONCTION DE SA FORCE ET DE SA VELOCITE.

Afin d'obtenir cette amplitude optimale, des exercices en contraste peuvent être réalisés (accentuation d'un défaut avec correction immédiate et application du geste juste.

D'autres éducatifs sont appropriés à l'obtention de la foulée optimale. Comme en natation, des éducatifs réguliers sont nécessaires pour gagner en rendement, économiser son énergie lors de la troisième « épreuve » du triptyque.