Analyse mécanique foulée - objectif optimisation pour record 6 jours sur tapis

De : ultrarunner75 | 10 décembre 2010 | On dit souvent que la foulée du coureur de grand fond est économe.
spécialisé sur 6 jours depuis 2006 j'ai longuement étudié mon geste notamment sur une course en 2006 qui s'appelle la Transe Gaule et où je fis celle-ci avec 2 fractures de fatigue au plateau tibial interne droit mais que je finis malgré tout après 11 étapes d'un calvaire sans nom renouvelé chaque jour.
C'est à cette occassion que j'appris pour la première fois à courir à 7km/h ce qui parait dingue tellement c'est loin de nos vitesses de footing habituel entre 11 et 12km/h en ce qui me concerne pour m'entrainer pour mes ultras.
J'ai donc à cette occasion découvert la technique des foulées rasantes. Après cet accident, j'ai étudié toute ma gestuell et lors de fabrication de semelles j'ai participé à un film d'analyse de ma technique de course, pose de pied, jambes etc... et c'est là que beaucoup de choses ont trouvé leur explication dans ma capacité à durer. Intuitivement à partir de ma marque si j'osais dire ADN de ma foulée, je l'ai optimisé pour ma pratique.

Aujourd'hui l'idée a été de passer de l'empirisme à une analysé plus fine avec les instruments d'observation actuelle comme la vidéo qui permet de revoir après coup le geste pour en travailler la perfection et l'amener au meilleur rendement. les étapes prochaines vont consister à la mise au point des protocoles d'observation à des alllures différentes, à la prise de vue en état de fatigue avancée pour observer les éventuels décalages en rapport avec l'état de fraicheur, déterminer à partir de quand les premiers gestes parasites ou d'adapation apparaissent etc...

un voyage passionnant dans la foulée !

- 1, j'attaque toujours le sol par le talon, ce qui limite cet endroit étant destiné à cela, les chocs pour le reste du corps,
-2 mes genoux ne se tendent jamais complètement, j'économise donc mes ischios et mes quadris car aucun ne va jamais en fait au bout de ses courses ce qui mécaniquement économise mes tendons.
-3 vélocité améliorée car du fait de l'amplitude moindre les jambes doivent tourner plus vite pour garder une allure -4 sensation de souplesse et de confort accrus par l'amortissement apportée par la pliure qui absorbe le reste des impacts