

## 7. LA MARCHÉ ATHLÉTIQUE.

### 7.1. Principe de base

#### 7.1.1. Introduction

La marche est l'exercice le plus naturel qui commande toute notre vie motrice. Elle est le premier mouvement de l'homme et en est aussi le dernier.  
Avec le premier pas l'enfant commence sa vie, avec le dernier pas ...

Si l'on considère la marche autrement qu'un simple moyen de déplacement, en l'occurrence la pratique sportive de la marche, force nous est de constater que celle-ci n'a pas les faveurs du grand public.

Rejet d'un ensemble de mouvements inesthétiques pour les uns, entraînement trop dur pour les autres ? Tout écart important avec la norme se traduit par un comportement négatif dans notre société. Question de considération, mais surtout un manque de connaissance de cette discipline.

La marche est cependant l'action la plus répandue dans le monde. En effet, des millions de personnes la pratiquent chaque jour.

Ensuite est venu l'intérêt de l'homme pour l'effort physique du marcheur. L'endurance, la résistance, deux aspects qui pouvaient apporter l'introduction de la marche dans le sport. Le spectacle est aussi une composante qui a favorisé l'intégration de la marche athlétique dans la panoplie des disciplines sportives.

Il est bon de rappeler que les premières épreuves de marches aux Jeux Olympiques étaient des distances courtes et qu'elles ont été ridiculisées.

Ensuite le monopole des grandes marches/sur route ainsi que la volonté des marcheurs de l'époque de constituer une fédération propre, sans lien avec l'athlétisme n'a pas été un facteur positif.

Une épreuve telle PARIS-COLMAR, malgré sa popularité, ne plaide pas en faveur d'un sport athlétique à la technique pure.

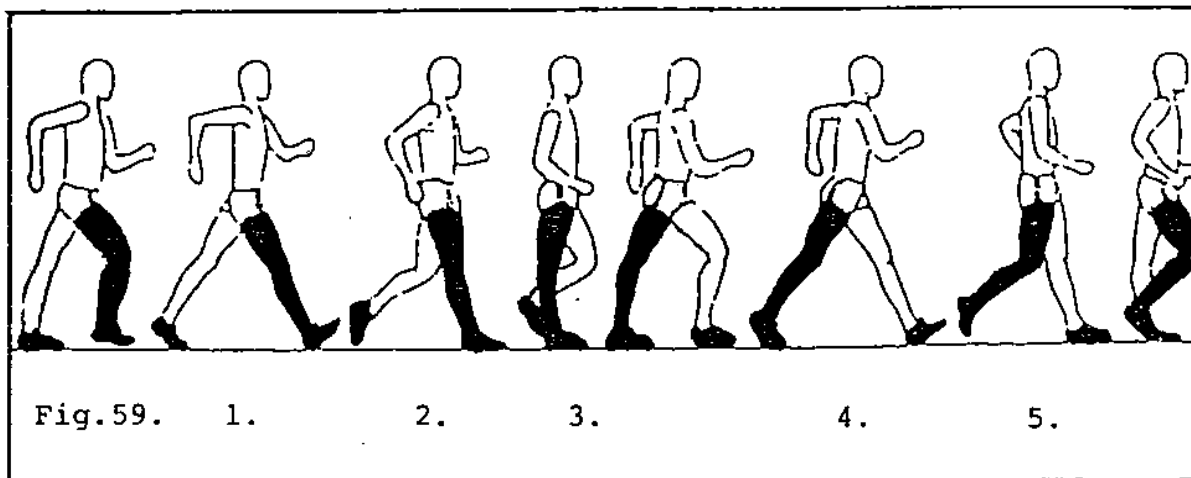
Depuis les Jeux Olympiques de Melbourne en 1956, la marche athlétique tient sa place dans les programmes au même titre que toutes les autres disciplines.

La marche de "vitesses" trouve sa vraie signification sur 20 km, que les meilleurs parcourent en moins de 1h20'.

La marche athlétique comme dans les autres disciplines oblige l'athlète à s'adapter à la technique, au conditionnement physique, musculation, souplesse, endurance, résistance ...  
Il n'y a plus de place pour l'improvisation.

Sur le plan esthétique la gestuelle est un mouvement bien en ligne, le bassin ne se déhanche plus, les jeunes peuvent s'y intéresser sans danger.

## Analyse



### Fig. 59.1

*La phase commence par la pose sur le sol du talon de la jambe d'appui avant (soit la droite).*

*Au moment de la pose du talon au sol, la jambe est légèrement fléchie au genou (ce qui n'est pas contraire au règlement). A ce moment commence un début de ralentissement.*

### Fig. 59.2

*Montrent le déroulement rapide du pied à partir du talon (photo 1) à la pose complète du pied (photo 4) et procure de cette façon une bonne surface d'appui et une position stable pour le corps.*

### Fig. 59.3

*Dans cette position, la jambe ne peut pas être fléchie à l'articulation du genou. Le poids du corps repose sur la voûte plantaire. L'extrémité du pied, le gros orteil, l'os du talon ainsi que les muscles du tibia sont particulièrement sollicités*

•

### Fig. 59.4

*Montre bien l'élévation du talon de la jambe d'appui, la poussée se réalise particulièrement sur les phalanges du gros orteil.*

### Fig. 59.5

*Perte de contact de la pointe du pied avec la surface d'appui qui termine la phase d'appui arrière et introduit la phase de mouvement arrière.*

### 7.1.2. La technique correcte.

- Si l'approche d'une technique globale est importante pour connaître les finalités et ainsi mieux comprendre les exercices préparatoires, la marche athlétique oblige à la connaissance technique correcte dès l'initiation.

En effet, le non respect de a technique de la marche athlétique peut provoquer une mise hors course.

C'est la seule discipline 'prisonnière' à ce point de sa réglementation. Réglementation sujette à discussions auprès des instances internationales, d'où modifications suivies ces dernières années.

-La marche athlétique est définie par l'article 191 du règlement de l'I.A.A.F.

C'est un mode de progression pas à pas en maintenant un contact ininterrompu avec le sol. A chaque pas le pied avancé doit prendre contact avec le sol avant que le pied arrière ne le quitte. Le pied avant prend contact avec le sol par une talonnade bien marquée et simultanément l'articulation du genou et la jambe se tendent.

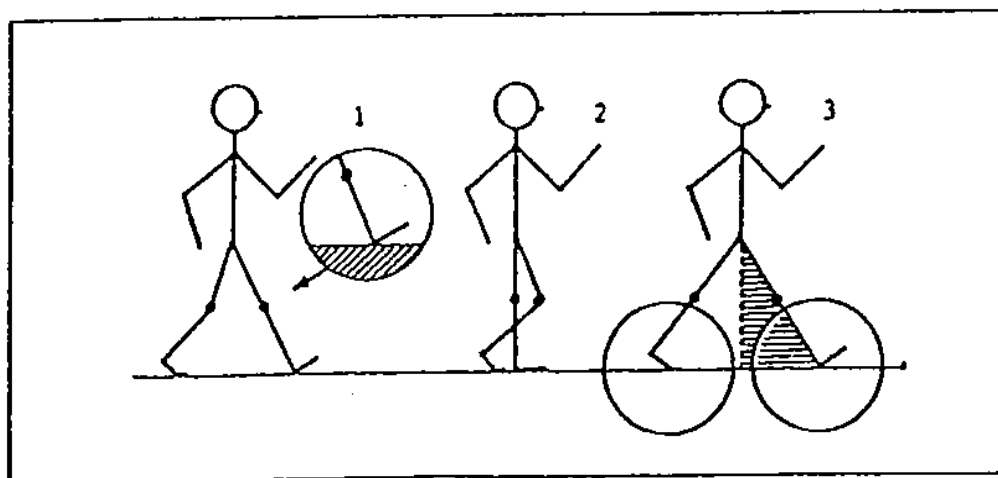
Il faudra observer chez le marcheur les points clés suivants

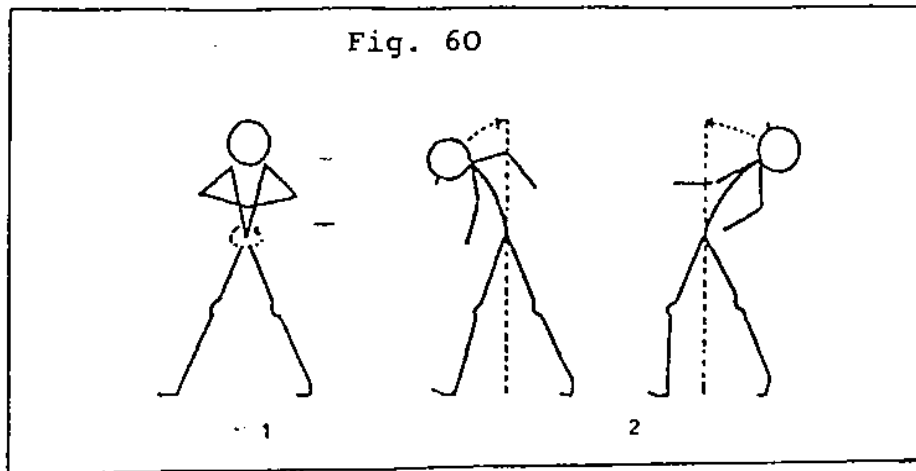
- a) que l'impact du talon avec le sol se produit la jambe tendue - fig.58.1.;
- b) que celle-ci reste droite jusqu'à la perpendiculaire du sol - fig.58.2. ;
- c) que le pied arrière ne peut quitter le sol avant que le pied avant ne le touche - fig. 58.3.

- Aspects physiologiques :

Le bassin ne se déhanche pas. Les articulations sont souples, les muscles étirés et renforcés. Le pied se déroule avec un maximum de puissance. La colonne vertébrale est protégée et joue un rôle essentiel de progression ainsi que les bras. Le marcheur retire un maximum de ses possibilités musculaires et articulaires.

Fig.58

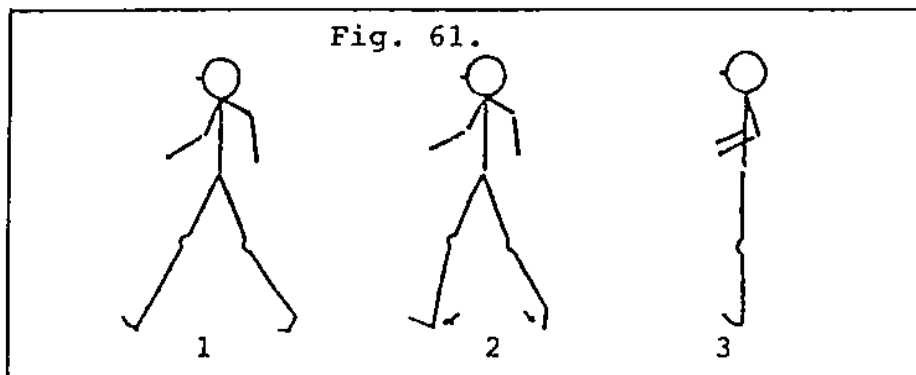




Marche naturelle avec des accélérations -fig. 61.1.-

L'exigence de l'élévation de l'allure conduit inconsciemment à une tension de l'articulation du genou. L'accélération peut se poursuivre si le marcheur répond toujours à l'exigence d'un contact sûr au sol - ( fig. 61.2 )- et d'une progression sans entrave. Il faut veiller particulièrement à la tension correcte de la jambe, au retour de la jambe d'élan à l'horizontale et à la pose du pied par le talon.

Exercices gymniques et d'imitation pour l'amélioration de la tension au niveau de l'articulation du genou.



- Lever la pointe des pieds en positions debout - fig. 61.3 -
- Flexion du tronc à partir de la position debout fig.62.1.
- Poussée alternative, sur place, de la jambe tendue -fig.62.2-
- Même mouvement avec poussée des mains au niveau des genoux fig. 62.3.
- Même mouvement avec appui des bras à partir de la position oblique - fig. 62.4.
- Marche à allure moyenne avec une tension accentuée au genou marche en légère montée.

## **7.2. Approche de la marche athlétique.**

Les jeunes sportifs doivent avoir acquis un geste juste et coordonné sans avoir " pratiquement " participé à des compétitions avant la catégorie cadet.

La marche sportive se distingue, comme la majorité des gestes à caractère cyclique, par un type précis de progressions méthodiques , en particulier dans le choix des exercices.

Le perfectionnement du mouvement de la marche athlétique se produit toujours dans une exécution globale

- \* travail de la jambe;
- \* mouvement du bras et des épaules;
- \* mouvement de la hanche.

La progression méthodique s'exprime dans l'exigence d'élever progressivement le déroulement du mouvement - distance et allure -.

### CHOIX des EXERCICES.

Pour tous les débutants passage obligatoire à la préparation spécifique tenant compte des trois facteurs suivants

- \* amélioration de la condition physique générale;
- \* marche naturelle avec exercices supplémentaires;
- \* marche accélérée développant un pas allongé;
- \* exercices de gymnastique pour l'amélioration de la ceinture abdominale et scapulaire, ainsi que la ductibilité de la musculature de la jambe.

#### Exercices de base-:

- Passer de la marche naturelle à la marche sportive en augmentant l'allure (tension de la jambe sur le genou).
- Mouvements coordonnés des bras, maintien du tronc, de la tête.
- Marche avec mouvement actif des hanches.
- Marche en côte et en descente sur distances courtes.

### 7.2.1. Exercices destinés à l'apprentissage du travail de la jambe.

Marche naturelle avec des situations d'exercices supplémentaires.

Exemples :

- \* rotation du tronc vers la droite et vers la gauche, également avec les bras joints - fig.60.1. -
- \* flexion avant et arrière du tronc - fig. 60.2. -
- \* exécuter des pas de longueurs différentes
- \* exécuter des poses de pas différentes.

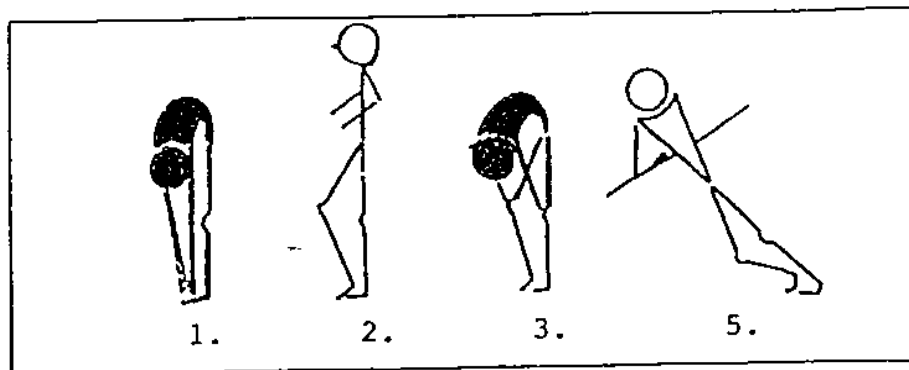


Fig. 62

### 7.2.2. Exercices pour l'initiation au travail actif des bras et de la ceinture scapulaire

- \* marche avec un mouvement des bras accentué jusqu'à l'exagération du geste.
- \* marche avec un mouvement d'accompagnement excessif de la ceinture scapulaire - fig. 63.1
- \* marche avec un mouvement de bras et d'épaules « contrarié »
  - \* les bras se joignent derrière la tête - fig.63.2 -
  - \* les bras se joignent devant la poitrine
  - \* les épaules supportent un bâton - fig. 63.3 -
  - \* tenir un bâton derrière le dos, maintenu à la hauteur des coudes fig. 63.4.

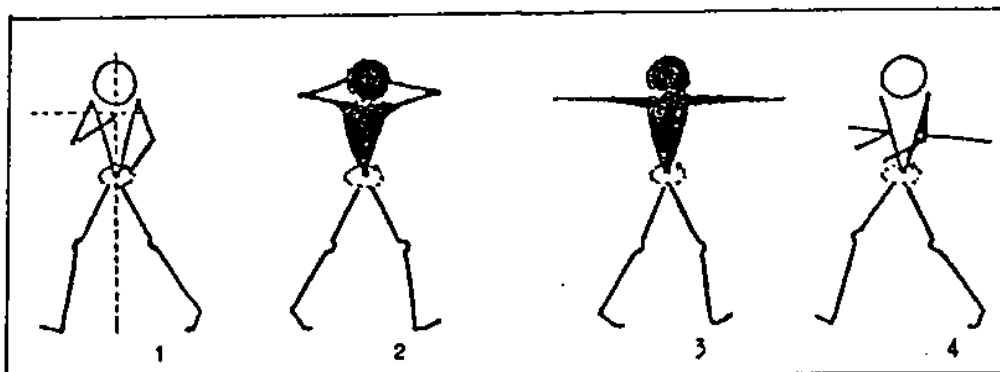


Fig.63

### 7.2.3. Exercices gymniques et d'imitation pour l'initiation et l'amélioration du mouvement des bras et des épaules...

- Rotation du tronc en position debout – idem avec un bâton fig. 64.1
- Imitation du mouvement des bras sur place – fig. 64.2
- Même mouvement avec la rotation du tronc.
- Marche avec la rotation du tronc.
- Marche avec accélération de l'allure et mouvement de bras accentué.
- Marche en côte avec un mouvement des bras et des épaules accentué -- fig.64.4 ensuite les bras réunis – fig.64.5

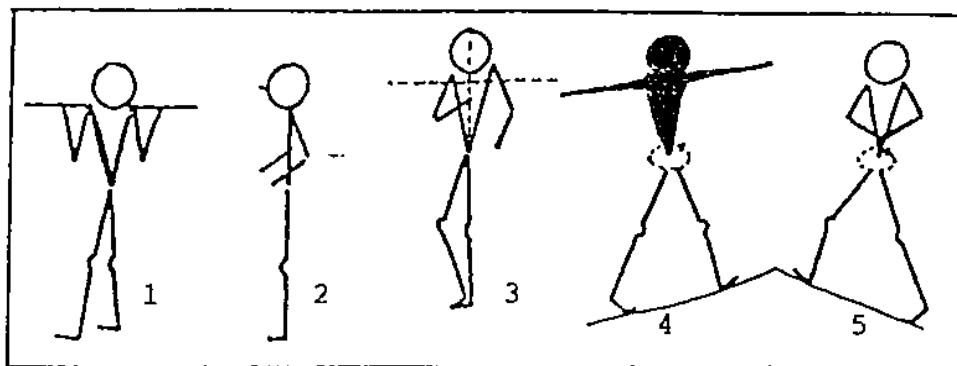


Fig. 64

#### 7.2.4. Exercices pour le rôle des hanches dans le déroulement du mouvement.

- En appui arrière, à l'horizontale, la jambe décrit un arc vers le côté opposé – fig.65.1-
- Rotation du tronc en position assise, les jambes tendues – fig. 65.2 -
- Sursauts avec des rotations du bassin – fig. 65.3 -

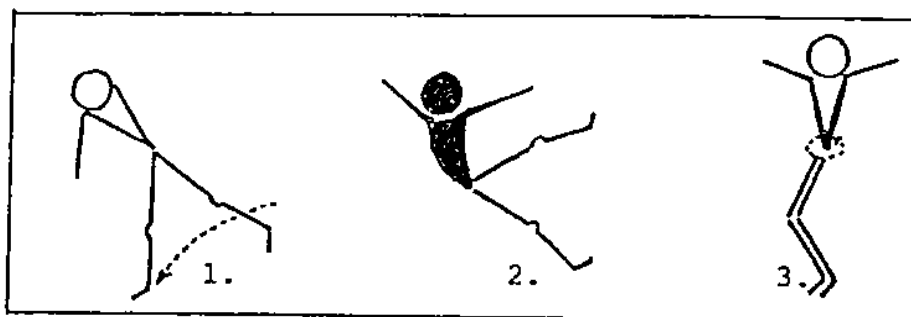


Fig. 65

- Marche avec repères – marche sur une ligne – fig. 66.1
- Marche avec repères liée à des exercices supplémentaires - fig. 66.2 et 3
- Marche avec repères en exagérant la pose croisée des pieds – fig. 66.4 et 5
- Dans la position du « marque », mouvement de rotation de la jambe avant tendue – fig.66.6

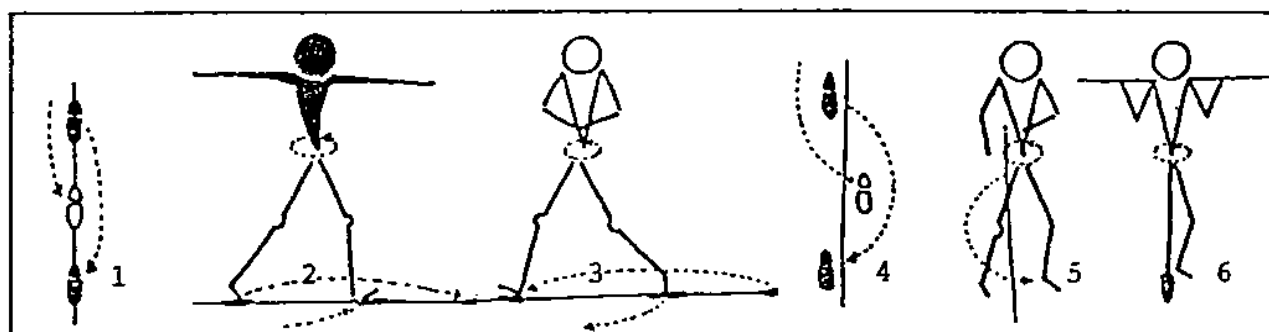


Fig. 66



### 7.2.5. Renforcement et souplesse des pieds et des chevilles.

Les cours généraux dispensent une formation de base concernant le conditionnement physique général et spécifique.

Dès le départ le marcheur doit se préparer à pouvoir répondre aux exigences de la technique de la marche.

Il est donc nécessaire d'inclure la préparation physique spécifique à l'initiation, dans les limites de ce cours.

Ci-après une série d'exercices que l'on peut incorporer par petites doses à l'échauffement par exemple. Il est souhaitable que ces exercices soient exécutés pieds nus.

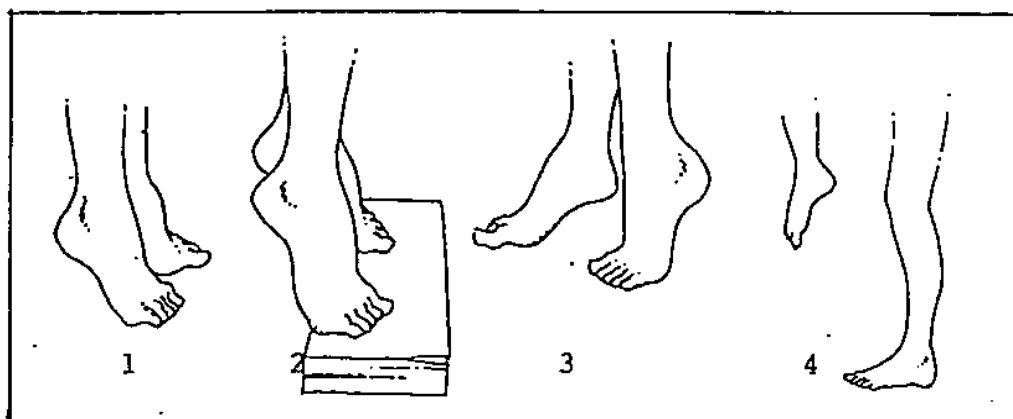
-fig.67.1 Station debout, pieds à plat, monter sur pointes. Le poids du corps en appui sur les plantes. Marquer cette position quelques secondes. Revenir doucement à la position de départ. Cet exercice peut aussi être fait d'un pied sur l'autre.

-fig.67.2. Même exercice avec la plante des pieds surélevée sur une cale de 5 à 8 cm d'épaisseur.

-fig.67.3 Station debout, poids du corps en appui sur les deux jambes. La jambe droite est légèrement en avant de la jambe gauche. Porter le poids du corps sur la jambe droite par une poussée du pied gauche pied droit décollé du sol en veillant au déroulement du pied gauche jusque sur pointe. Même exercice pour la jambe droite.

-fig.67.4 Station debout, monter la jambe droite fléchie, pointe de pied dirigée vers le sol. Marquer cette position quelques secondes. Même exercice pour la jambe et le pied gauche. La jambe d'appui est tendue et le pied à plat.

Fig.67

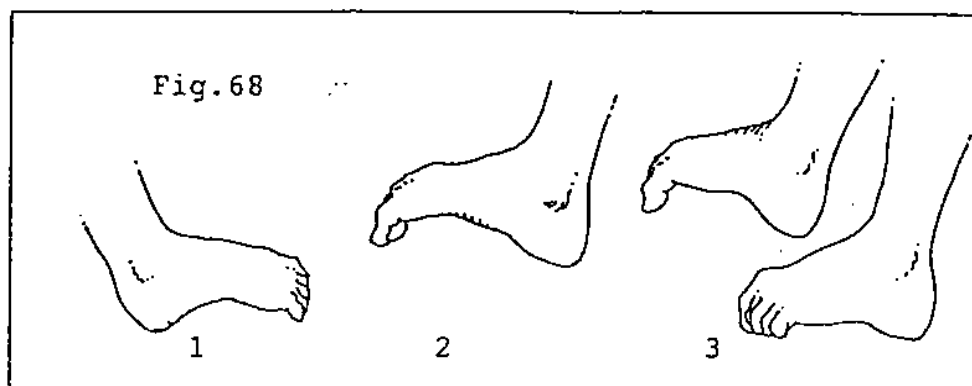


-fig.68.1 Station debout, jambe droite en avant, talon en appui au sol, pied fléchi vers la jambe. Amener les orteils vers le sol afin d'obtenir une cambrure (griffé).  
Même exercice pour le pied gauche. Cet exercice peut être fait assis, les pieds travaillent alternativement.

-fig.68.2 - Station debout, poids du corps sur la jambe gauche la jambe droite légèrement en avant avec le talon en appui au sol et le pied en "griffé". Amener le deuxième orteil sous le gros orteil. Serrer au maximum pour obtenir un pied étroit. Idem pour la jambe gauche.

-fig.68.3 - Marche sur les talons avec pieds en griffe, le deuxième orteil sur le gros orteil. Serrage maximum des orteils. A l'apprentissage, exécuter cet exercice à l'arrêt.

Fig. 68



- fig. 69.1 Position de départ sur les genoux, cuisses à la verticale, jambes jointes les pieds bien l'un contre l'autre, les doigts de pied bien allongés.  
S'asseoir sur les talons avec tout le poids du corps, les bras en extension vers le haut ou mains sur la nuque.
- fig. 69.2 Station debout jambes écartées de 30 à 40 cms, pieds à plat au sol.  
Fléchir légèrement les jambes en amenant le poids du corps à la verticale des genoux.  
Les talons ne quittent pas le sol. Marquer la position quelques secondes.  
Si la position est correcte les genoux empêchent de voir la pointes des pieds.
- fig. 69.3 Position assise, tronc légèrement incliné vers l'arrière, mains en appui au sol. Les bras sont tendus, les jambes sont fléchies, pieds à plat sur le sol.  
Exécuter alternativement - pied gauche, pied droit - la flexion du pied vers le tibia pour obtenir un contact au sol alternativement pointe du pied/talon.
- fig. 68.4 Assis sur une chaise, cuisse droite posée sur la cuisse gauche. la jambe droite est tendue. Exécuter le même mouvement que ci-dessus (fig. 69.3). Alternier les positions cuisses droite et gauche.

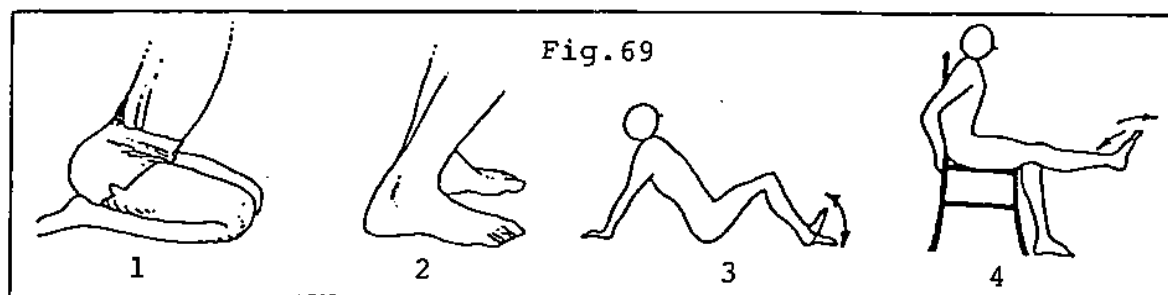


fig. 70.1 - Station debout, talons en appui surélevé - cale de plus ou moins 10 à 15 cm.

Abaisser les orteils afin de toucher le sol, ensuite remonter la plante des pieds - flexion du pied vers le tibia au-dessus du niveau de la cale.

fig. 70.2 - En position accroupie, jambes réunies, pieds serrés en appui sur la plante, les mains sont posées sur les genoux. Redresser le tronc en amenant les talons au sol.

Position marquée quelques secondes. Reprendre la position de départ en appui sur la plante des pieds.

fig. 70.3 - Station debout, une balle en éponge dure placée sous la voûte plantaire.

Faire rouler la balle du talon aux orteils en amenant le poids du corps sur la jambe en action.

Fig.70

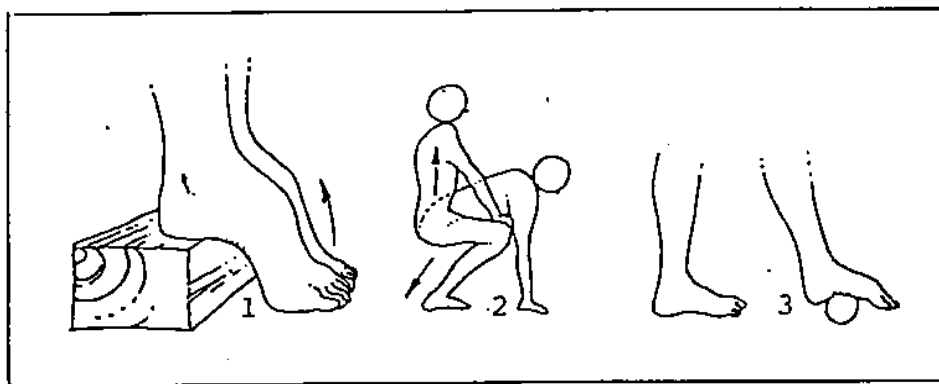


fig. 71.1 Station debout, poids du corps en appui sur une jambe, la deuxième jambe est relâchée avec le pied légèrement en suspension.

Répétition de la flexion des orteils - dans le milieu des marcheurs cet exercice est appelé « pianoter » les orteils. Même exercice pour chaque pied avec changement d'appui.

fig. 71.2 - Station debout, se déplacer sur le côté droit par l'appui alternatif des pointes et des talons. Distance courte, plus ou moins Cinq appuis talons/pointes.

Même exercice en progressant du côté gauche.

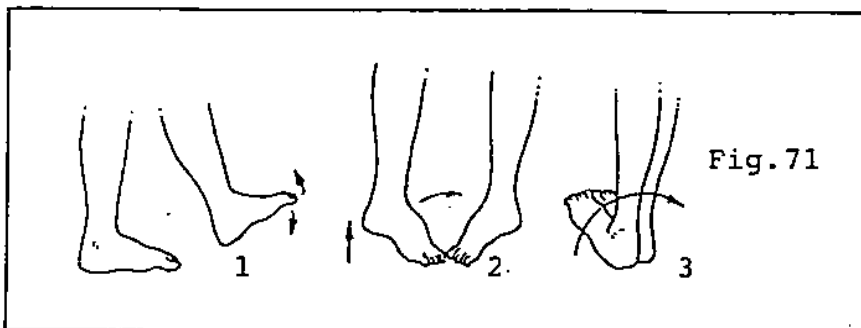


Fig. 71

### 7.2.6. Travail à l'aide d'un bâton.

Une série d'exercices de préparation spécifique à la marche peut être réalisé plus facilement à l'aide d'un simple bâton '.

Une série de "planches" est proposée en annexe du fascicule du niveau de perfectionnement aide-moniteur.

Néanmoins au niveau de l'Initiation certains de ces exercices ont leur place dans la formation de base au même titre que ce qui précède.

#### Exemples:

fig.72.1- En inspirant lever les bras à la verticale. Plier les coudes et amener le bâton derrière la nuque. Faire le mouvement inverse en expirant.

fig.72.2- Le bâton placé sur les omoplates, faire une double rotation du tronc du côté droit, ensuite du côté gauche. Expirer pendant la rotation, inspirer en se replaçant dans la position initiale - bassin avant pieds à plat jambes écartées.

fig.72.3- Station debout, jambes écartées, passer le bâton ensuite à l'oblique arrière et revenir à la position initiale en passant par l'épaule gauche. Les bras restent relâchés. Inverser le mouvement.

Fig.72

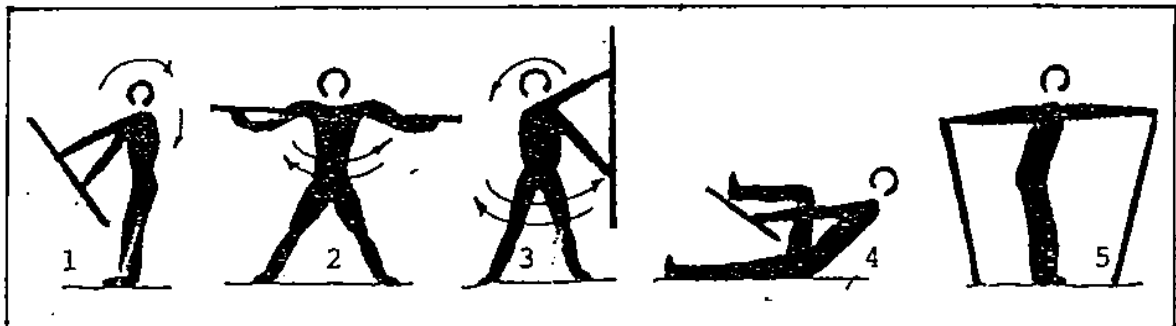


fig.72.4- Assis, jambes fléchies, bras tendus vers l'avant, passer les jambes, l'une après l'autre, entre les bras par-dessus le bâton. Retour à la position initiale dans un mouvement inverse.

fig.72.5- En station debout, bras dans le prolongement de la ligne des épaules. Pousée de la hanche droite vers la droite et ensuite de la hanche gauche vers la gauche dans un mouvement ininterrompu. Les jambes doivent rester tendues et il faut veiller à ne pas pousser les fesses vers l'arrière.

### 7.3. Application des acquis – Approche spécifique

Après une patiente mais indispensable période de mise au point de la technique de la marche et d'une approche de l'endurance, nous pouvons aborder une approche de l'Initiation à l'entraînement de la marche athlétique.

Tous les exercices qui précèdent seront dans la mesure du possible intégrés dans la préparation des autres disciplines - exercices d'échauffement, d'étirement, etc -

Il est également bon de ne pas oublier l'aspect ludique dans la pédagogie de la marche. Aussi, si certaines leçons semblent trop rébarbatives il ne faut pas hésiter à intercaler un jeu sportif qui n'a plus aucun rapport avec le sujet traité. le retour à la marche sera d'autant plus apprécié.

Proposition d'une séance spécifique marche athlétique pour jeunes ayant acquis la première phase de l'initiation.

Marcher - marche athlétique - à 75% pendant 30 minutes environ.

Répéter sous toutes les formes des exercices pédagogiques qui pour la plupart resteront des exercices de base pendant toute la carrière sportive du marcheur.

Exemple de programmation :

- |           |  |
|-----------|--|
| * marcher | sur la pointe des pieds                          |
| * marcher | sur les talons                                   |
| * travail | des chevilles, déroulement de la plante du pied, |
| * pousser | sur les orteils                                  |
| * marcher | en appui sur « l'extérieur » du pied             |
| * marcher | en appui sur « l'intérieur » du pied.            |
| * marcher | sur une ligne, déroulement du pied complet en    |

- \* attaquant le sol du talon et en finale poussée des orteils
- \* marcher à petites foulées, souplesse du bassin, les mains sont placées sur les fesses
- \* Idem bras dans le dos, mains sur la nuque, bras en l'air
- \* durant cinq minutes marcher en allongeant la foulée
- \* terminer par une accélération progressive sur 1 Km.
- \* terminer par des assouplissements, des étirements.

### 7.4. Critères.

Les critères qui régissent la formation des jeunes marcheurs de moins et de plus de dix ans sont semblables aux critères du demi-fond pour les mêmes catégories d'âge.

Voir chapitre 6 - demi-fond, point 6.

Il suffit de remplacer le vocable COURSE par

# Le règlement

## L'APPLICATION

Le règlement impose 2 conditions de marche aux athlètes. Leur non respect entraîne des fautes et donc des sanctions : la faute de flexion quand la jambe d'attaque est fléchie et la faute de suspension quand le contact n'est plus maintenu en permanence. Des signes conventionnels représentent chaque faute ;

- la flexion : <
- la suspension : ~

L'avertissement : chaque juge peut sanctionner un marcheur quand il observe le non respect du règlement au moyen d'un panneau blanc marqué du signe correspondant à la faute. C'est un avertissement. Il doit le signifier à l'athlète de manière nette et visible en se déplaçant à son devant. Il communique au chef juge sa sanction par l'intermédiaire d'un bulletin blanc où tous les renseignements seront notés : N° dossard, faute, heure, etc...

Le Chef Juge ou son secrétaire établit un tableau récapitulatif de l'ensemble des sanctions observées par les juges officiant.

Un juge ne peut jamais donner un 2ème avertissement pour la même faute ou même athlète. Mais il peut, et notamment s'il s'agit de débutants, sanctionner par un autre avertissement le marcheur qui commettrait la deuxième faute en essayant de rectifier son geste par rapport à la première observation.

La demande de disqualification : Si après avoir donné un avertissement à un marcheur, le juge observe à nouveau un non respect du règlement, il fera alors auprès du Chef Juge, par l'intermédiaire d'un bulletin rouge, une demande de disqualification. Cette sanction n'est pas communiquée à l'athlète. Celui-ci sera prévenu de sa situation par un tableau de disqualification tenu par le chef juge et placé de manière visible sur le circuit.

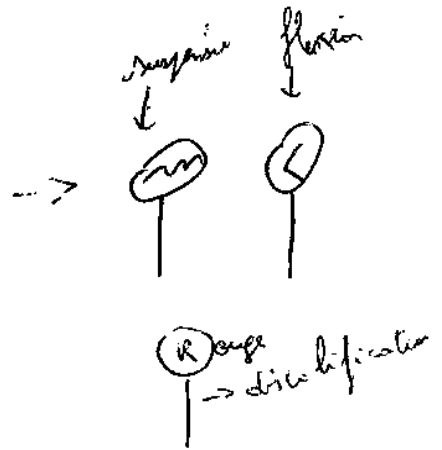
Il faut au minimum 3 demandes de disqualification et de 3 juges différents, au Chef Juge pour disqualifier un marcheur. Seul le Chef Juge a le pouvoir de disqualification. Il dispose d'un panneau rouge pour signifier à l'athlète sa décision.

En principe, un juge doit avoir donné un avertissement avant de demander la disqualification. Il n'est pas nécessaire que ce soit pour le même motif. Mais il peut faire une demande directe si la faute est flagrante. Ceci explique qu'un athlète peut être disqualifié après avoir franchi la ligne d'arrivée. Le délai de transmission au chef juge étant plus long, notamment pour les épreuves se déroulant sur route et se terminant sur la piste.

## CONCLUSION

Ce résumé devrait permettre à tous les entraîneurs d'avoir une connaissance minimale du règlement de la marche et de son application. Il me semble inconcevable d'initier un athlète à la marche sans en connaître les rudiments réglementaires. Est-il possible de conduire une voiture en ignorant le code de la route ? Non ! Ou alors les gendarmes interviennent !

Les juges de marche sont indispensables au déroulement d'une compétition et il faut espérer qu'ils disposeront bientôt d'un outil d'observation plus fiable que leur œil.



→ 3 un secrétaire qui tienne à cela pour recueillir les demandes de disqualification  
idéel 6 juges dont 1 chef juge

# Technique de la marche

Le cycle du pas en marche comprend 3 phases essentielles :

- Le double appui
- Le simple appui
- L'oscillation.

## LE DOUBLE APPUI :

Par rapport au règlement, c'est la phase la plus difficile à observer. Les athlètes de haut-niveau atteignent de telles vitesses que l'œil humain a parfois des difficultés à discerner le double contact avec le sol : appui avant et appui arrière.

Le poids du corps est réparti sur les deux appuis et le centre de gravité est en son point le plus bas, les membres inférieurs ayant leur ouverture maximale.

### Analyse - kinogramme 1 à 3

- **Jambe avant** : Elle prend contact au sol par le talon et doit déjà être "verrouillée", c'est à dire en extension. Le pied se pose au delà de la verticale du corps, mais sans rechercher un éloignement exagéré ce qui pourrait entraîner un moment de suspension. Le contact avec le sol doit se faire en douceur, de manière à éviter un freinage. Cette action sera facilitée par un amortissement dû au début de la rotation arrière du bassin. La pointe du pied sera relevée de façon à former un angle fermé avec le tibia. Afin de respecter le règlement, la jambe sera en totale extension.
- **Jambe arrière** : C'est la fin de la poussée et le contact avec le sol est seulement maintenu par les orteils. L'angle pied-tibia sera très ouvert, ce qui témoignera d'une poussée complète.
- **Le bassin** : Il pivote sur les 2 plans.
  - vertical par l'inclinaison vers la jambe avant qui prend contact par le talon et par la montée de la hanche arrière due à la poussée sur la jambe tendue.
  - horizontal par l'ouverture maximale des jambes. Cette rotation va permettre d'avoir une amplitude du pas suffisante.
- **Les épaules** : Elles seront en légère rotation opposée à celle du bassin. Cette position est due à la montée du coude arrière qui facilitera l'avancée de la hanche.
- **Les bras** : Ils devront avoir un déplacement dans l'axe de progression, être très relâchés. L'angle du bras avec l'avant-bras sera maintenu en permanence avec une angulation légèrement inférieure à 90°. Ils ne devront pas se croiser devant la poitrine. Les mains légèrement fermées et non crispées ne dépasseront pas la hauteur de la ligne des épaules. Le dépassement pouvant amener un "tirage" du corps vers le haut et entraîner une suspension.

## LE SIMPLE APPUI :

Cette phase d'appui unipodal doit être légèrement plus longue en durée que la phase de retour de la jambe libre, afin d'éviter une perte de contact. Plus la vitesse d'exécution est grande, plus l'intervalle entre les 2 phases est brève, allant même à disparaître à des allures très élevées.

Tout le poids du corps est supporté par un seul membre qui doit se maintenir en position d'extension. C'est la deuxième partie du règlement. Il est indispensable de contrôler l'équilibre et de conserver un placement haut du bassin afin d'éviter la flexion de la jambe jusqu'au passage en position verticale.

C'est la phase qui va donner la propulsion nécessaire à la progression.

Elle se décompose en 3 parties distinctes :

- une partie d'appui avant : la traction
- une partie d'appui vertical : période neutre
- une partie d'appui arrière : la poussée.

### Analyse - kinogramme 4 à 11

- **L'appui avant (4 et 5)** : Cette phase commence avec la pose du pied par le talon et se termine quand il arrive à la verticale du corps. Le contact doit se faire avec beaucoup de souplesse, pointe relevée afin d'offrir une surface maximale pour le roulement de la semelle. Cette pose du pied, amortie par le commencement de la rotation arrière du bassin, se fait dans l'axe de progression de manière à rouler sur le sol pour éviter tout freinage qui entraînerait un blocage. Cette position du pied est due à l'action du jambier antérieur qui relève la pointe et freine la pose. Les groupes musculaires en activité dans cette partie sont le quadriceps pour l'extension de la jambe, le TFL et le moyen fessier pour stabiliser le bassin et les abdominaux obliques pour la rotation du bassin.
  - **L'appui vertical (6 à 8)** : Encore appelée phase neutre, cet appui unipodal supporte tout le poids du corps sur un pied posé entièrement à plat et sur une jambe tendue. Le bassin sera face avant avec une bascule verticale due à la position haute de la hanche. Sur le plan musculaire, l'action du Vaste Extérieur pour maintenir le genou "verrouillé" sera prépondérante et les muscles fessiers soutiendront le bassin.
  - **L'appui arrière (9 à 11)** : C'est la poussée. Elle commence dès que le talon décolle du sol après le passage à la verticale et se termine quand les orteils le quittent. Le pied doit se dérouler dans l'axe de déplacement et de manière complète. Il faut maintenir la jambe arrière tendue le plus loin possible au delà de la verticale, cette action permettant une bonne transmission de la poussée. La flexion tibia-fémur se faisant au moment où les orteils vont perdre le contact avec le sol. Le bassin pivote pour accompagner cette poussée alors que les épaules auront une rotation légèrement opposée.
- Au niveau musculaire, action du soléaire et des jumeaux pour le décolllement du talon et la stabilité du pied. Le jambier antérieur va permettre de soulever la pointe du pied en fin de poussée et éviter ainsi de rader le sol.



## L'OSCILLATION

---

C'est le retour de la jambe libre. Cette période commence avec la perte de contact du pied arrière et se termine par sa pose avant. Elle doit être parfaitement synchronisée avec la phase précédente et légèrement inférieure en durée pour éviter tout moment de suspension. Il va donc s'agir de gérer cette période sans geste superflu.

### Analyse - kinogramme 12-13

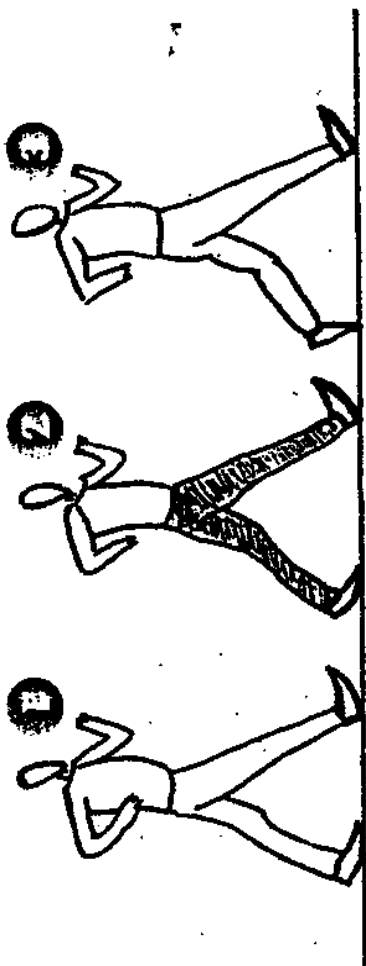
- **Période arrière (12-13) :** Dès la perte de contact avec le sol par les orteils, la jambe en légère flexion et relâchée va entamer son retour vers l'avant. La contraction du jambier antérieur permet de relever la pointe du pied et de le mettre perpendiculaire avec le sol. Il faut insister sur le relâchement de la jambe et son retour dans l'axe de progression. La flexion tibia sur cuisse devra se faire avec un angle très ouvert. Les abdominaux obliques et le carré des lombes vont permettre la rotation antérieure du bassin.
- **Période verticale (14-15) :** Ce passage du pied sous le corps oblige à un soutien des bras pour le maintien de l'équilibre et nécessite un très bon gainage du bassin pour éviter un affaissement qui interdirait un retour rasant du pied. Le bassin, face avant, aura une bascule sur le plan vertical due à la position basse de la jambe de retour. Le pied sera maintenu en position perpendiculaire par rapport au sol afin de préparer l'attaque suivante. La flexion du genou est freinée par l'action du droit antérieur.
- **Période avant (16 à 19) :** Le passage du pied vers l'avant doit se faire de manière rasante afin d'éviter un allongement du cheminement et donc de la durée de cette phase retour pendant laquelle l'autre pied doit maintenir le contact. Toute déviation augmenterait le risque d'un temps de suspension et une dépense d'énergie inutile. La faible élévation du genou confortera ce retour et préparera une bonne reprise de contact. L'avancée bassin-cuisse sera facilitée par la rotation opposée de la ligne des épaules et l'engagement du coude vers l'arrière. Le bassin pivote sur les 2 plans. La contraction du jambier antérieur permet de relever la pointe du pied et d'avoir ainsi une pose efficace.

## CONCLUSION

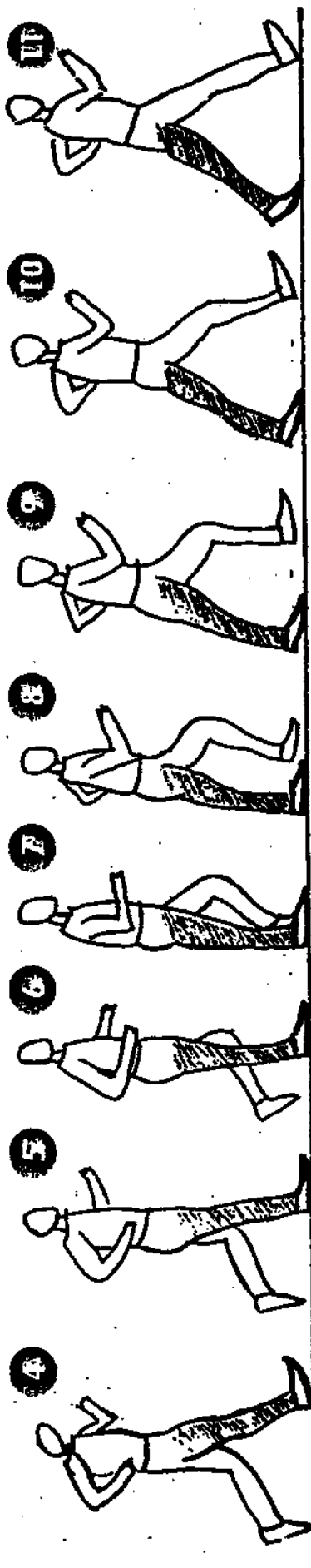
---

Ces trois phases sont indissociables et demandent une parfaite synchronisation. Elles dépendent étroitement du règlement et seule une parfaite réalisation permet à l'athlète une progression à l'abri des sanctions. Les progrès techniques passent par un apprentissage rigoureux et un entretien à l'aide d'exercices spécifiques.

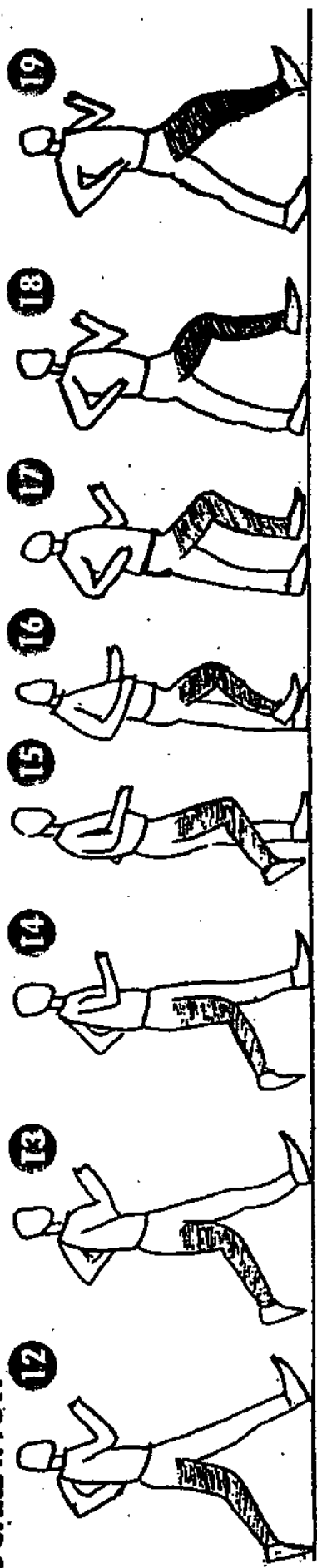
**DOUBLE APPUI**



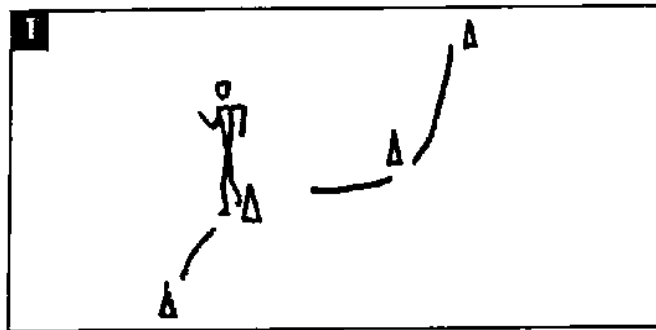
**SIMPLE APPUI**



**OSCILLATION**



# Initiation à la Marche Athlétique



## Description :

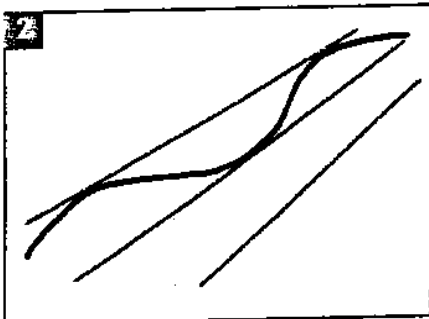
**SLALOM ETENDU** : contourner une série de 6 à 10 plots installés régulièrement.

## Intentions - Conseils pédagogiques :

- résister sur son appui. (Alignement pied-bassin-épaule)
- placer le pied intérieur à côté du plot, anticiper le virage.

## Quantité :

3 à 6 x 50 m



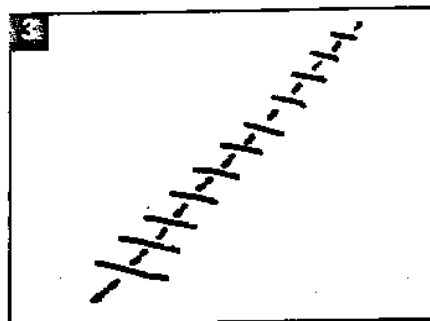
## Description :

**SLALOM LIBRE** : Contourner une série de 6 à 10 plots installés régulièrement en utilisant les couloirs de la piste.

## Intentions - Conseils pédagogiques :

- changement de direction en posant le pied sur la ligne du couloir

Quantité : 3 à 6 x 50 m



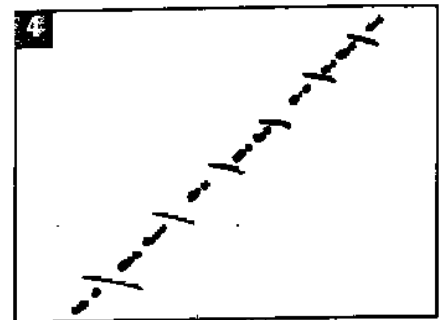
## Description :

**LATTES 2 PIEDS** : Utiliser du matériel bien plat et peu épais

## Intentions - Conseils pédagogiques :

- vitesse
- action prioritaire de la cheville

Quantité : 5 à 10 x 20 à 40 m



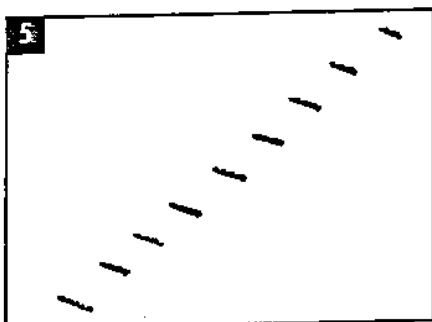
## Description :

**LATTES 2 PIEDS** : permet une variété des possibilités : 1 ou 2 pieds dans l'intervalle : 2-2-2... ; 1-1-1... ; 2-1-2-1... ;

## Intentions - Conseils pédagogiques :

Idem plus coordination. On peut au fil des séances demander une attitude globale corrigée (bassin-bras).

Quantité : 5 à 10 x 20 à 40 m

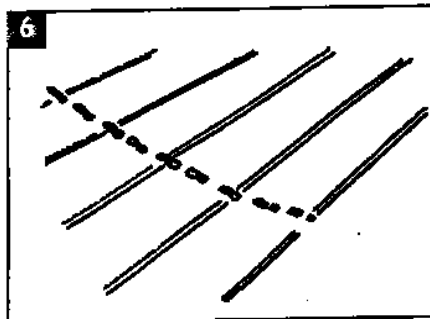


## Description :

**PARCOURS LATTES PROGRESSIFS** : De 2 à 4.5 (F) et 5 (G) pieds

## Intentions - Conseils pédagogiques :

- vitesse
- adaptabilité

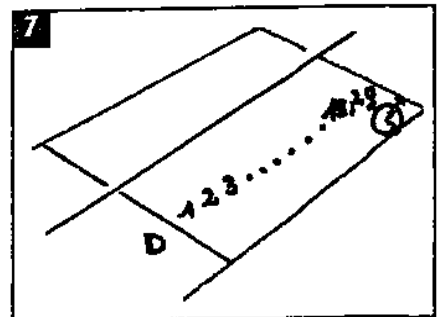


## Description :

**VARIANTE VELOCITE** : Utilisation des lignes de la piste ou du gymnase

## Intentions - Conseils pédagogiques :

Vitesse, adaptabilité plus caractère ludique par exemple : mettre le pied sur toutes les lignes rencontrées ou au contraire ne pas les toucher ou encore faire 1 ou ... appui avant de rencontrer une ligne.



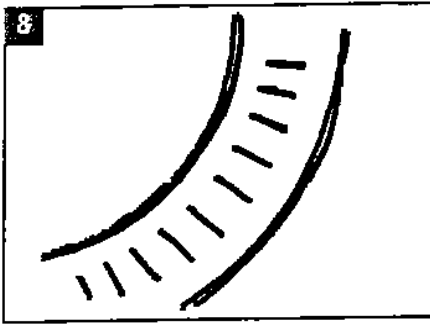
## Description :

**VAR 2 DE VELOCITE** : réaliser 20 appuis dans un intervalle de 10 m - avec ou sans chrono.

## Intentions - Conseils pédagogiques :

Commencer d'abord par marcher lentement en se concentrant sur les sensations puis aller plus vite en respectant les phases du pas.

Quantité : de 10 m (x 5 pour un débutant à 6-8 x 30 m)

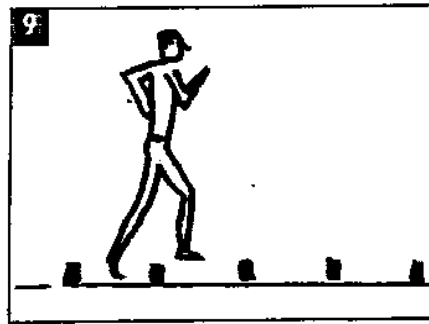


**Description :**

**VAR 3 DE VELOCITE :** même exercice sur une ligne courbe, par exemple dans le virage.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

- S'appliquer à avoir des appuis équilibrés sur chaque pied.



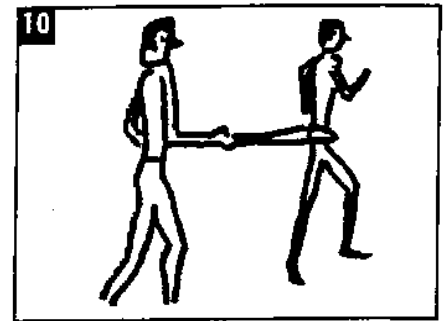
**Description :**

**TEST :** utiliser du matériel bien plat et peu épais

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

- vitesse
- action prioritaire de la cheville

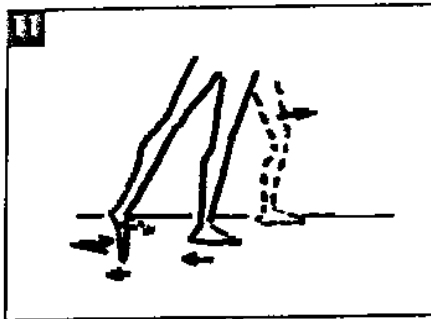
**Quantité :** 5 à 10 x 20 à 40 m



**Description :** RESISTANCE ELASTIQUE : le marcheur résiste à un aide qui le retient au moyen d'un élastique placé à la taille.

**Intentions - Conseils pédagogiques :** Amplitude solide. Grandissement vers le haut. Ne pas se laisser couper en deux. L'élastique peut être de grosseur différente suivant la puissance du marcheur. La résistance sera raisonnable et permettra l'exécution correcte du geste. Poussée complète. Action des bras

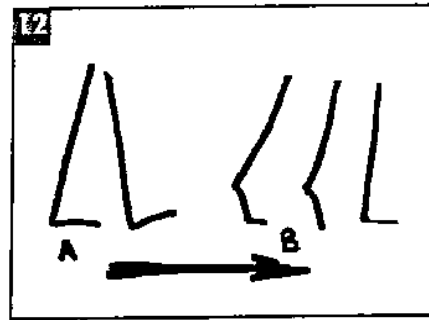
**Quantité :** de 40 à 100 - de 3 à 8 répétitions.



**Description :** PIED EXERCICE D'ETUDE DE L'ACTION DE LA CHEVILLE : En appui sur une bordure, étendre sa cheville puis ramener activement.

**Intentions - Conseils pédagogiques :** Ordre des actions : 1 : jambe tendue jusqu'à son extension maximale. 2 : action d'extension du pied. 3 : ramener activement le pied en flexion. 4 : retour de la jambe par une légère flexion du genou. 5 : armé du pied.

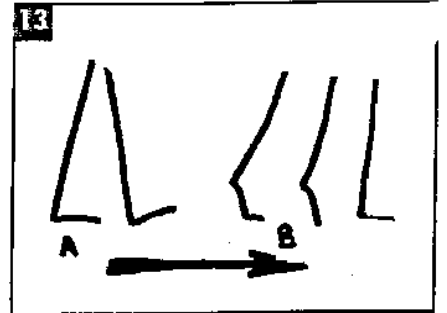
**Quantité :** 10 mouvements sur un pied puis changer (3 à 4 séries).



**Description :** ACTION PROPULSIVE DU PIED : Jambe avant tendue, pied arrière placé à plat. Avancer uniquement par extension du pied arrière, les 2 jambes restant tendues.

**Intentions - Conseils pédagogiques :** La poussée de la cheville doit être complète et dynamique. La jambe avant ne doit pas être projetée en avant, elle se comporte comme une béquille.

**Quantité :** 10 mouvements pour chaque jambe puis changer. 2 à 5 répétitions.

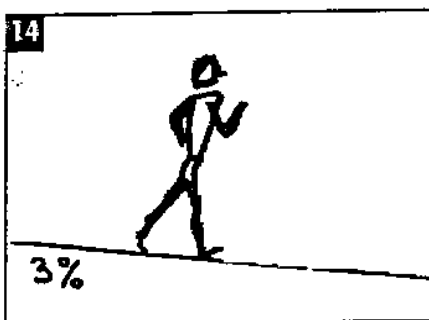


**Description :** ACTION PROPULSIVE DU PIED : même exercice que le précédent en changeant de pied à chaque pas.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Cet exercice nécessite un bon équilibre lors du ramené du pied vers l'avant.

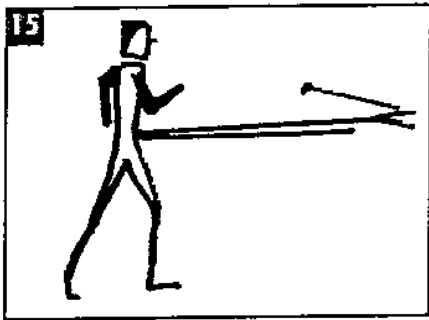
**Quantité :** changement tous les pas et 30 à 60 m maximum. Eventuellement une deuxième série.



**Description :** LA DESCENTE AU SERVICE DE LA VELOCITE : Choisir une descente légère (3% est un optimal) et après s'être assuré que le placement du dos est correct, dévaler en se déséquilibrant légèrement vers l'avant.

**Intentions - Conseils pédagogiques :** Ne pas se laisser emporter par l'amplitude. Suivant le niveau de maîtrise technique, demander de guider le mouvement par le genou, la cuisse ou le bassin.

**Quantité :** 3 à 6 x 50 à 80 m.

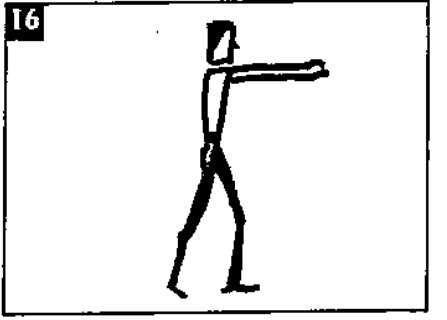


**Description :** SPEEDY: Le speedy est un appareil basé sur le principe de la poulie. Le marcheur, relié par la ceinture à un assistant "tracteur" travaille en sur-vitesse.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Exercice destiné aux marcheurs tout à fait maîtres de leur technique. Placement, maîtrise et relâchement sont nécessaires ainsi que le bon sens de l'assistant.

**Quantité :** 4 à 8 x 40 à 80 m



**Description :** EXERCICE MEXICAIN 1 : Bras horizontaux en face.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Les mains servent de point de repère. Elles ne doivent pas monter (manque de timing dans la poussée) ni faire l'essuie-glace (bassin bloqué).

**Quantité :** 2 à 5 x 30 à 60 m



**Description :**

**EXERCICE MEXICAIN 2 :** Bras horizontaux dans le prolongement des épaules.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Idem précédent. Il permet en outre de bien contrôler le placement du bassin.

**Quantité :** 2 à 5 x 30 à 60 m.



**Description :**

**EXERCICE MEXICAIN 3 :** Bras obliques en bas.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Rechercher le relâchement des épaules, éviter que les épaules ne bougent.

**Quantité :** 2 à 5 x 30 à 60 m.



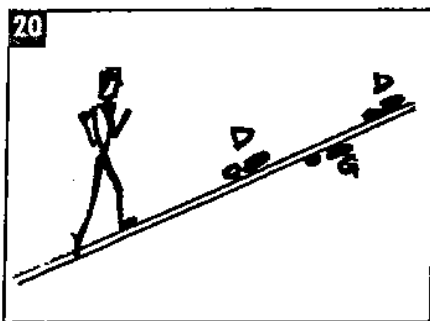
**Description :**

**EXERCICE MEXICAIN 4**

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Rechercher le relâchement des épaules, éviter que les épaules ne bougent.

**Quantité :** 2 à 5 x 30 à 60 m.

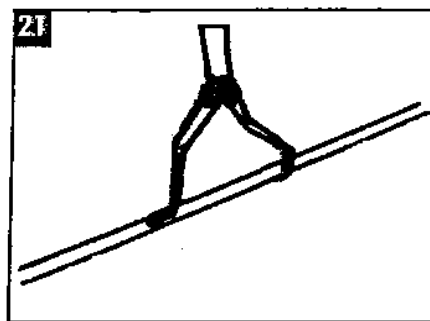


**Description :** **EXERCICE MEXICAIN 5 :** S'installer sur une ligne et croiser les poses de pied.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

L'action doit partir du relâchement du bassin et non d'un mouvement forcé des pieds. Commencer par des pas de faible amplitude.

**Quantité :** 21 à 5 x 30 à 60 m

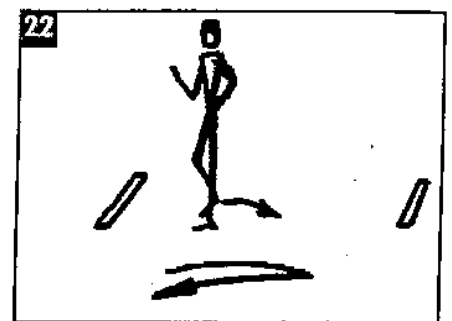


**Description :** **MARCHE EN RASANT LA BORDURE :** Pour ceux qui ont un fauchage d'un pied.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Partir près d'une bordure ou de la lice et s'efforcer d'avoir une poussée et un retour axé. Ne pas partir trop vite. Rechercher avant tout des sensations.

**Quantité :** 2 à 5 x 30 à 60 m

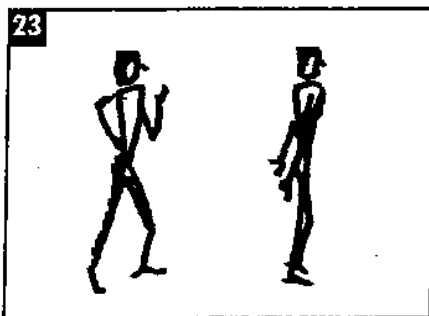


**Description :** **AVANT-ARRIERE :** Enchaîner des déplacements d'une dizaine de mètres avant (sans problème) et arrière (un peu plus délicat).

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Rechercher une pose de pied loin en arrière. Le pied doit sans à-coups être déroulé de la pointe au talon.

**Quantité :** 4 à 6 fois 2 aller-retour de 10 m.



**Description :** **CONTRASTES :** Passer d'une progression la plus relâchée possible à un déplacement sans aide des bras.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Alterner tous les 15-20 m chaque mode de déplacement.

**Quantité :** sur 60 m (4 changements de 15 m) ou 80 m (4 changements de 20 m) x 4 à 6.



**Description :** **DRIBBLER :** Cet exercice permet la dissociation entre l'action du "bas" et l'action du "haut".

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Cet exercice peut être utilisé comme un dérivatif, voir faire l'objet d'une pratique de jeu collectif à base de marche (les mexicains ont innové en pratiquant le foot ou alors être un test de coordination-relâchement).

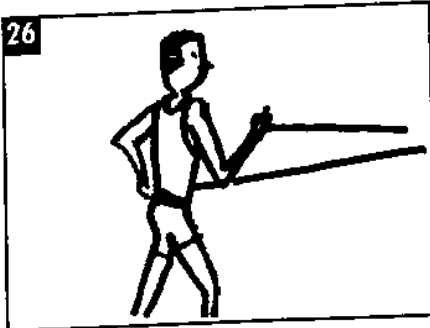


**Description :** **ELASTIQUE ET POIGNET - TENU ARRIERE :** Passer l'élastique dans les poignets. Chercher à entraîner l'épaule en avant. Résistance résonnée

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Amener la main jusque dans l'axe du tronc, et devant le menton. Eviter de contracter les avant-bras.

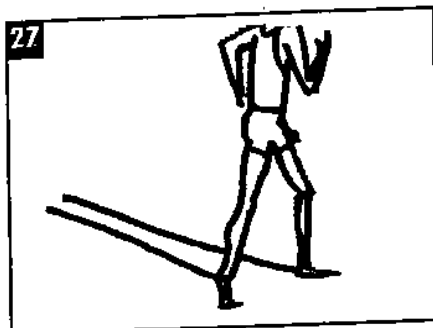
**Quantité :** 2 à 5 x (30 - 60 m)



**26**  
**Description :** ELASTIQUE ET POIGNET - TIRÉ DEVANT : Chercher à tirer son coude en arrière et dans l'axe en résistant à la tension de l'élastique.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**  
 Epaulés basses, tirage dans l'axe. Ne pas ouvrir l'angle avant-bras/bras.

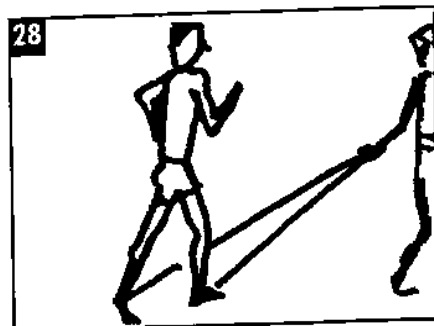
**Quantité :** 2 à 5 x (30 - 60 m).



**27**  
**Description :** ELASTIQUE AUX CHEVILLES TENU DERRIERE : Passer l'élastique dans les chevilles qui est retenu derrière où est exercée une résistance résonnée.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**  
 Rechercher un retour du genou, de la cuisse, ou de la hanche suivant le niveau de maîtrise du geste.

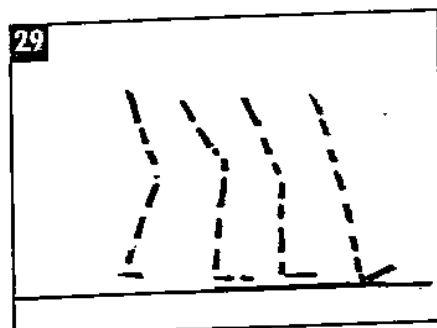
**Quantité :** 2 à 5 x (30 - 80 m).



**28**  
**Description :** ELASTIQUE AUX CHEVILLES TENU DEVANT : Exercice efficace mais périlleux pour l'assistant qui doit courir en arrière à la même vitesse que le marcheur.

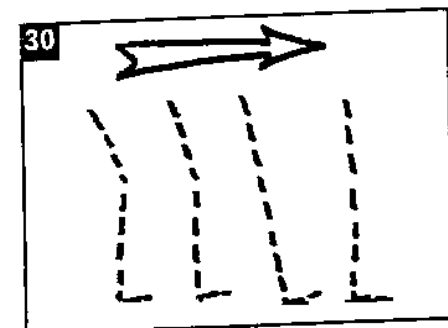
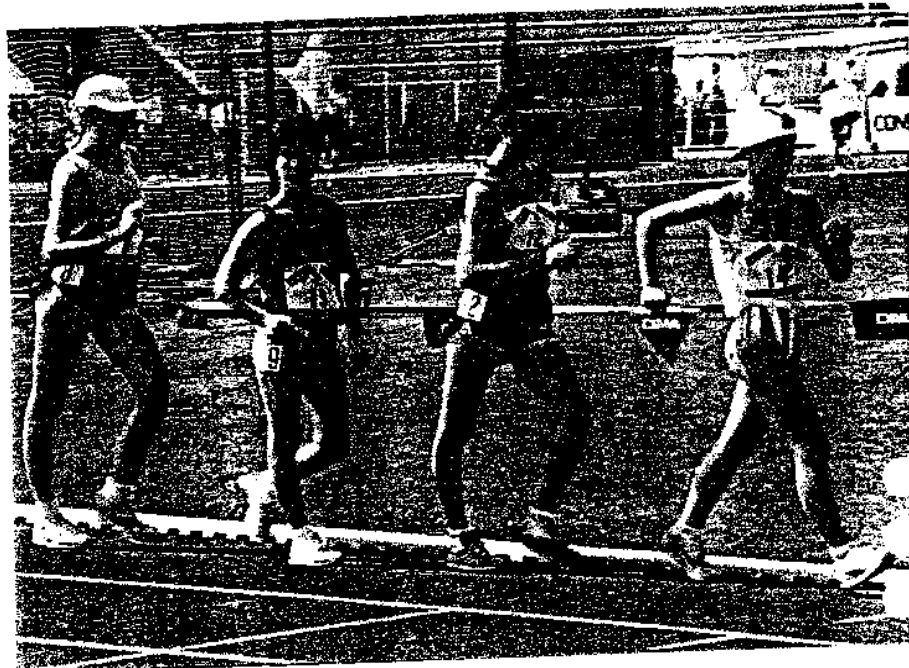
**Intentions - Conseils pédagogiques :**  
 Rechercher une action de poussée la plus complète et axée. Ne pas se prendre les pieds dans l'élastique.

**Quantité :** 2 à 5 x (30 - 80 m).



**29**  
**Description :** VERROUILLAGE : Faire coïncider la tension suffisante de la jambe avec pose du pied.

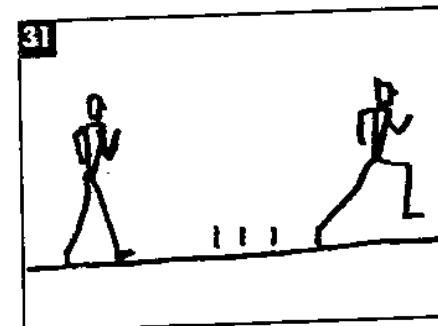
**Intentions - Conseils pédagogiques :**  
 Le verrouillage du genou d'étude à une vitesse qui sera progressivement augmentée au fur et à mesure que la maîtrise s'accroîtra. A un débutant, on demandera de tendre à fond, un marcheur expert effectuera la contraction suffisante et pas plus.



**30**  
**Description :** GRIFFER : Dès que l'exercice de verrouillage est acquis, on demandera d'enchaîner l'avancée de la cuisse, la pose du pied et l'INTENTION DE TRACTER LE SOL.

**Intentions - Conseils pédagogiques :** Ne pas escamoter les actions précédentes. La pose du pied se fait dans l'axe.

**Quantité :** 2 à 5 x (30 - 80 m)

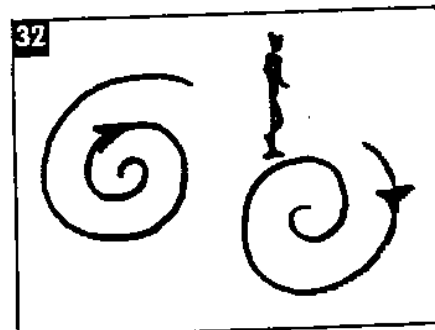


**31**  
**Description :** DE LA MARCHÉ AU BOND : A partir d'une bonne attitude, accélérer progressivement en insistant sur la poussée jusqu'au décollage.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Etre précis dans son placement de départ.

**Quantité :** 6 à 8 fois 30 à 50 m suivant sensations.



**32**  
**Description :** L'ESCARGOT : Partir du centre de l'escargot et par déroulé successif et de plus en plus ample du pas.

**Intentions - Conseils pédagogiques :**

Etre tonique sur ses appuis - Rechercher des sensations plantaires.

**Quantité :**

2 à 4 escargots sortant et rentrant.