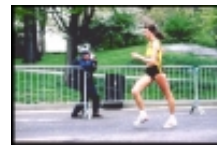


Technique illustrée de la marche athlétique



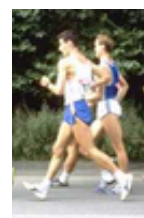
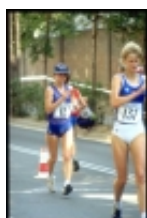
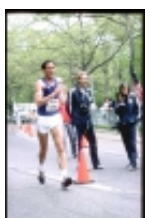
Poussée

- **Phase critique** : aucun progrès n'est possible si le marcheur ne passe pas par cette position.
- *Jambe arrière* : reste en extension, le talon doit décoller du sol **le plus tard possible**.
- *Jambe libre* : avancement maximum du genou, aidé par la rotation du bassin. Le pied passe en avant du corps.
- **Remarques** :
 1. C'est dès cette phase que le pied se relève vers le genou, par une contraction réflexe (et non pas juste avant que le talon se pose sur le sol).
 2. La jambe se déplace horizontalement en un bloc avec le bassin, elle est projetée en avant, il ne s'agit pas d'un mouvement de pendule autour de l'articulation de la hanche.



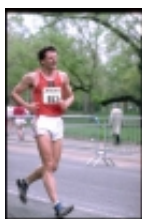
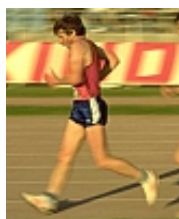
Développement

- *Jambe arrière* : détente / fléchissement ; déroulement de la cheville.
- *Jambe libre* : se déplie (le genou n'avance plus). Le pied projeté en avant du genou atteint sa vitesse maximale.
- **Remarque** : le pied libre poursuit sa trajectoire en frôlant littéralement le sol ; à aucun moment il ne se soulève : ce n'est pas de la marche au *pas de l'oie*.



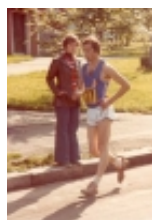
Stade d'extension maximale

- *Jambe arrière* : la cheville prolonge le contact avec le sol. Les rotateurs de la hanche aident à maintenir le pied en ligne.
- *Jambe avant* : atterrissage du pied.
- *Bras-épaules* :
 - La traction du coude en arrière (accompagnement de la poussée) atteint son maximum. Le mouvement vers le haut favorise en réaction une pression vers le bas pour le maintien du contact.
 - L'autre épaule est avancée (indication : comme pour enfoncer une porte). Ultime pichenette de la main avant en direction de la poitrine/menton.



Verrouillage

- *Jambe arrière* : fléchie ; la cuisse pendule et le genou part en avant, tandis que le pied reste en retrait en raison de la flexion de la jambe. Début d'abaissement de la hanche.
- *Jambe avant* : tendue en *recurvatum*. La pointe du pied ne se rabat pas tout de suite ; si cela se produisait, le résultat en serait un fléchissement du genou — dans la phase suivante une poussée efficace serait compromise. Voir la dernière photo avec deux concurrents dans la même phase mais dont l'un a aplati le pied et se retrouve « assis » sur une jambe fléchie.



Stade du passage de la jambe

- *Jambe libre* : le genou passe en avant du pied, en retard, va accélérer. L'ensemble jambe-hanche est tiré en avant.
- *Jambe au sol* : passage à la verticale.
- *Bras-épaules* : épaules basses. Noter l'inclinaison côté jambe d'appui.

A propos de ces pages / about these pages : <http://www.dg77.net/about.htm>

Gen : 2013-04-19-15:23:18,64