

Analyse et apprentissage d'un cycle de foulée avant en course à pied

Fabien Bruchez

Master thesis in Sport Science

Ce travail est le fruit d'une expérience sur l'apprentissage de la foulée avant en course à pied. Les objectifs de cette étude étaient, dans un premier temps, d'enseigner à des coureurs à pied amateurs à transformer leur cycle arrière vers un cycle plus porté sur l'avant comme pourrait le réaliser certains coureurs professionnels. Dans un second temps, nous voulions comparer deux méthodes d'apprentissage, une méthode plus traditionnelle avec des informations verbales plus vidéo et une autre méthode basée sur un feedback concurrent et interactif avec lequel le sujet se voyait et se comparait directement avec un expert de la foulée avant. Pour obtenir ces résultats, nous avons travaillé avec 17 sujets, hommes et femmes, qui avaient entre autres comme caractéristiques d'être amateurs en course à pied. Pour le groupe feedback interactif, nous avons utilisé deux logiciels, l'Optitrack et Caplab. Chaque sujet a passé un pré-test à la première séance. Puis, il a effectué quatre entraînements avec une méthode d'apprentissage. Pour finir, quatre jours plus tard, il a effectué un test de rétention. Notre étude démontre des résultats significatifs après quatre séances d'entraînements concernant une amélioration de la hauteur à l'avant et à l'arrière de la foulée et donc nous pouvons en conclure que nos sujets ont transformés leur technique de course en la transformant en une foulée plus aérienne et plus sur l'avant. Ce qui ressemble plus à une foulée d'un coureur expérimenté. Cependant, nos deux groupes n'étaient pas homogènes à leur première séance ce qui n'a pas permis de comparer nos méthodes d'apprentissage. En plus de ce progrès, nos résultats démontrent qu'ils ont pris plus de plaisir à changer leur technique de course avec la méthode du feedback interactif qu'avec une méthode traditionnelle.

Prof. Jean-Pierre Bresciani