

Journées VOLODALEN

09 et 10 / 07 / 2016

Compte rendu de la course



15 coureurs de l'association « [Oxygène PSA](#) » participaient à ce stage.

Parcours et Profil

VOLODALEN®

FOULEES ET ENTRAINEMENT DU COUREUR A PIED PLANNING JOURNEE JUILLET 2016

- 9h00 – 10h30 / Quelle foulée est la vôtre ?
EN SALLE / De l'appui à l'équilibre : Terrien et aérien
- 10h30 – 12h00 / Séance « les foulées du coureur »
EXTERIEUR
- 12h00 – 14h00 / Repas
- 14h00 – 15h30 / Composer mon entraînement par préférences
EN SALLE
- 15h30 – 17h00 / Séance course Fartlek et renforcement
EXTERIEUR



Informations générales

Ce stage, répété sur deux journées, associait deux clubs de course à pied. Chaque participant choisissait l'une, l'autre ou les deux journées.

En plus de répartir la charge financière sur deux clubs, OXYGENE PSA et Wissous Running Club, l'idée était de faire partager des points de vue et expériences de manière plus large.

Le samedi était majoritairement OXYGENE PSA la partie théorique s'est déroulée à VVA, la partie pratique à Verrières et Montéclin

Le dimanche majoritairement WRC partie théorique et pratique dans les équipements et parcs de la ville.

Photos



ANNEXE

Commentaires Coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

Laurence et Yannick BRUNEAU	<p>Excellente journée. Stage très intéressant, avec quelqu'un qui sait de quoi il parle ! Maintenant quand on court avec des amis, on essaie de les classer chez les terriens ou les aériens... ☺.</p> <p>Nous avons bien retenu une leçon : le marathon se gagne dans les 15 premiers kms, surtout ne pas partir trop vite !</p> <p>A refaire à l'occasion, Cyril a encore certainement beaucoup à nous apprendre...</p>
Eric FILLATRE	<p>Merci à Pierre d'avoir organisé cette journée .J'ai appris beaucoup de choses sur ma position d'attaquer le sol bon maintenant je sais pourquoi je suis pas bon en descente après quelques conseils et exercices je sais comment il faut fairey a un peu de taf</p>
Stephan PHILIP	<p>Journée bien remplie. Cyrille GINDRE a pu nous éclairer sur NOTRE façon de courir, avec vidéos à l'appui car c'est en apprenant à mieux se connaître que l'on peut progresser. De plus, pas mal de conseils sur comment appréhender une course et garantir son chrono. Merci pour cette journée.</p>
François GRATIEN:	<p>Stage très intéressant mettant l'accent sur le « pourquoi du comment » sur des ressentis des postures de la course à pied (foulée). Bon équilibre entre la théorie et la pratique. Animateur compétent et faisant vivre pleinement sa formation . Opération à refaire pour aborder d'autres points de la course à pied (nutrition, entraînement etc.)</p>
Laurent BAUVINEAU	<p>Formation très intéressante et bonne prise de conscience sur les types de foulée.</p> <p>Je recommande pour une nouvelle édition et si possible plus de pratique sur les types d'exercice et entraînement que nous n'avons pas pu aborder (sur 2 journées par exemple)</p>
Pierre BILDE	<p>Stage très intéressant, qui a permis à chacun de connaître son type de foulée avec ses atouts et ses inconvénients, très bien mis en évidence dans les exercices pratiques.</p> <p>La technique de course est abordée en fonction de sa morphologie et des réactions de son corps, aspect qui est très peu traité ailleurs. Beaucoup de principes établis sont remis en cause. Cette formation sort de la généralité en apportant les méthodes adaptées et individuelles pour améliorer ses performances.</p> <p>Les séances de fartlek et technique de descente ont aussi été très instructives.</p> <p>Expérience si possible à renouveler avec d'autres thèmes - Merci Pierre pour cette formation</p>

<p>Fergus MORAN</p>	<p>Stage très intéressant – confirmation de ma foulée et compréhension pourquoi je cours comme je cours ! Informatif et à faire par tous à mon avis. Cyrille est très pédagogique et connaît bien son sujet. J'ai fait au club de Wissous où, avec Laurent, on était super bien accueillis !</p>
<p>Laurent POGNON</p>	<p>Super stage, très instructif. Permet réellement de mieux se connaître afin d'avoir l'entraînement adapté à sa façon de courir. Le formateur Cyrille est très pédagogue. Toute théorie est illustrée d'exemples pertinents et expliquée de façon accessible à tout le monde. Très bonne journée pour moi, passée en compagnie du Club de Wissous !</p>
<p>Fabrice CIFRE</p>	<p>Ce stade était très intéressant : Entre les années 80 et 2000, les magazines spécialisés de running disaient tous qu'il fallait courir sur le talon avec des chaussures très amorties parce que l'homme n'était soi-disant pas fait pour courir. ...depuis une dizaine les mêmes magazines disent qu'il faut courir sur l'avant des pieds parce que l'homme préhistorique n'avait pas de chaussures et qu'il savait courir derrière les mammoths ☺ Bref c'est la mode et le lobbying des fabricants qui incitent à acheter des chaussures amorties ou minimalistes.</p> <p>Les spécialistes VOLODALEN ont une autre approche (peut-être parce qu'ils ne vendent pas de chaussures ☺) : Ils analysent la foulée/morphologie de chacun et montrent au stagiaire quelle est leur foulée naturelle. Une fois que l'on se connaît, tout devient évident ☺</p> <p>Mon interprétation personnelle suite à ce stage : NE CHANGEZ RIEN ☺ Chacun a sa propre foulée et si l'on se force à modifier nos appuis, c'est la blessure garantie. Par contre il faut savoir adapter notre foulée ponctuellement au type de terrain, à la durée de la course, etc. ... et ça on le fait déjà plus ou moins, cela s'appelle l'entraînement ☺</p>
<p>Pierre LAURENT</p>	<p>Il s'agissait d'une révision me concernant, mais toujours instructive. J'avais l'avantage d'avoir fait le stage complet d'une semaine l'an dernier, j'ai pu vérifier et corriger les modifications que je tente d'appliquer à ma foulée. J'ai noté un grand intérêt de l'auditoire, et la soif d'apprendre ceci sur les deux journées auxquelles j'ai participé. Beaucoup d'autres domaines auraient pu être abordés : chaussures, blessures, entraînement : nous avons soif d'apprendre. OXYGENE PSA était plus orienté technique...</p> <p>Unanimité absolue des tous les participants : à quand la prochaine journée. WRC (*) tente de monter un stage complet. A suivre.</p> <p>(*) WRC : club de running de Wissou qui a co-organisé et financé ce stage avec OXYGENE PSA.</p>