

La foulée pieds nus

- **Rapide** – environ 180 pas/min
- **Courte** - environ l'amplitude de la marche à pied
- **Econome** - pas de rebond
- Attaque par le milieu et devant du pied
- Pas de déroulement du pied
- Pas d'appui sur les orteils
- Lever le pied, au lieu de pousser avec les orteils

Termes du barefooting

- **Barefooting** – littéralement "les pieds nus" en anglais.
- **TMTS / TVTT** - Too much, too soon / Trop vite, trop tôt
- **TOFP / DHDP** - Top of foot pain / Douleur du haut du pied
- **Médo-pied / mid-foot** - le milieu du pied, sous l'arche
- **Métatarses** – partie du pied derrière les orteils, qui encasse la foulée.
- **Fracture de stress** – micro-fracture des os près des métatarses, suite à une transition trop abrupte vers la pratique du barefooting (surtout avec chaussures minimalistes)
- **Talon / talonner** – attaquer par le talon, au lieu du milieu du pied. Provoque des blessures.

Plan de reconversion

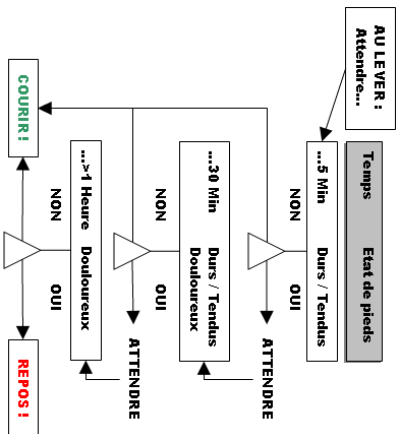
- Augmenter la durée, pas la distance
- 10% en plus par sortie/semaine/mois

HM	+10%	+10%	+10%
0 05	0 06	0 07	0 08
0 10	0 11	0 12	0 13
0 15	0 16	0 18	0 20
0 20	0 22	0 24	0 36
0 25	0 28	0 31	0 34
0 30	0 33	0 36	0 40
0 40	0 44	0 48	0 53
0 50	1 55	1 00	1 06
1 00	1 06	1 13	1 20
1 15	1 23	1 31	1 40
1 30	1 39	1 49	2 00
1 45	1 55	2 07	2 20
2 00	2 12	2 25	2 40

En cas de douleur voir « Eviter des blessures »

Eviter les blessures :

Le test du « saut du lit »



Sorties « cool » au début puis progression : Voir « Plan de reconversion »

**COURIR
PIEDS NUS
POINT.COM**

**Apprendre à courir
sans chaussures**



© Christian Harberts 10/11 V1

BRS FRANCE



COURIRPIEDSNUS



@graphisme par negroni.com

(vous)

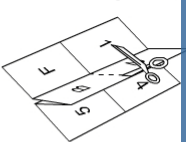
Barefooteurs de référence

- Abebe Bikele
- Barefoot Ted
- Zola Budd
- Daniel Dubois
- Emmanuel Pillet
- Christophe MacDougall
- Jason Robillard

Sites de référence

- courirpiedsnus.com
- barefootrunners.org/chapters/france
- daniel-barefoot-runner.com
- daniel-rib-le.com
- barefootrunninguniversity.com
- barefootted.com

PocketMod.com © 2005-2006



3. Cut at dotted line in center

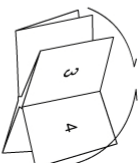


2. Fold in halves

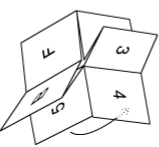


1. Start with front page at top left

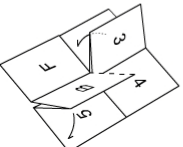
done. enjoy!



6. Fold in half horizontally



5. Fold in half vertically



4. Fold to opposite ends.

Folding Instructions

Note: All folds should be to the lines printed on the paper, and not to the actual edges of the page.