Comment tenir ses bras en courant ?

Les bras jouent un rôle significatif dans la posture globale d'un coureur à pied. Élément stabilisateur de la foulée, ils participent d'une meilleure économie de l'énergie dépensée. Beaucoup plus qu'un simple détail, le positionnement des bras lors de chaque séquence de la foulée doit respecter certaines règles. Au risque si ce n'est pas le cas de contrarier le mouvement d'ensemble et donc l'efficacité du geste.

Synchroniser bras et jambes opposés sans écarter les bras du buste

Concrètement – et c'est une nécessité –, le bras droit passe devant le buste lorsque la jambe gauche est en phase de propulsion (de la même manière bras gauche avec jambe droite). Ce **geste naturel** qui duplique en l'amplifiant le mouvement de la marche contribue à mieux équilibrer le tronc et à éviter les mouvements parasites.

Le mouvement des bras part de l'épaule (et non du coude). C'est bien l'ensemble du bras qui participe au mouvement. En partant de l'épaule et non du coude. Attention de ne **pas rétrécir ni exagérer** l'amplitude du geste.

Les bras ne doivent pas se comporter en simples spectateurs lors d'une séance d'entraînement et plus encore d'une compétition. Ils participent au contraire à l'effort en stabilisant la foulée et en dynamisant la propulsion vers l'avant.

Rester aussi souple que possible

Éviter toute crispation au niveau des bras. Les épaules doivent restées basses – sans tomber exagérément – et l'ensemble du bras demeure souple. Vérifier (particulièrement les débutants) que **les mains sont relâchées** et que les doigts ne se crispent pas jusqu'à former un poing ou à être tendues et écartés à la manière de certains sprinters au moment de l'effort.

Conserver un angle d'environ 90° au niveau du coude

Imaginer un angle droit : c'est la position de départ. Lors des différentes séquences de la foulée, l'inclinaison à l'articulation du coude doit évoluer entre 70° et 110°. Autrement dit il est important de ne pas laisser tomber l'avant bras le long du corps ou le remonter en direction du biceps. Les

mains doivent être positionnées à **hauteur de hanches** au point bas du balancier.

Ne jamais contrarier l'effet de balancier

C'est presque une Lapalissade. Et pourtant. De nombreux coureurs – consciemment ou non – peinent à utiliser leurs bras pour mieux équilibrer leur mouvement vers l'avant. Le balancier qui consiste à synchroniser le haut du corps avec les membres inférieurs (concrètement, bras droit et jambe gauche / bras gauche et jambe droite sont synchronisés) est **garant d'une plus grande stabilité et d'une meilleure économie d'énergie.**

Jusqu'à 13% d'énergie supplémentaire consommée si les bras ne jouent pas leur rôle de stabilisateur…