

Certains de façon efficace, mais la plupart non. Romanov conseille de garder une position parfaite dans laquelle les épaules, les hanches et les chevilles sont alignées. Les coureurs devraient ensuite se laisser tomber vers l'avant en faisant passer leurs hanches au-dessus de la plante de leurs pieds. Les genoux devraient toujours être pliés et le poids du corps toujours sur la plante des pieds. Dès que vous tombez, vous décrochez votre jambe de soutien du sol. Ne vous focalisez pas sur l'atterrissage mais plutôt sur le fait de remonter votre jambe de soutien. Simple ? Pas sûr. Imaginez que vous apprenez à shooter au basket. Pour apprendre correctement, vous avez besoin de vous entraîner pour améliorer votre mémoire musculaire : le coach vous pousse à détendre votre dos. « Tenez-vous droit ! Ressortez un peu plus vos fesses ! Regardez en avant, les coudes vers l'intérieur ! » Quand vous avez fini le cours, vous réalisez que vous ne pourrez probablement pas refaire ce que vous venez de faire et vous ne comprenez pas pourquoi vous avez tout assimilé sur le moment. A La Palestra, Manocchia me demande de sauter sur place. Je m'exécute. Là encore, je peux voir en le regardant que je fais quelque chose de mal. Il me dit que mes pieds et mes chevilles ressemblent à des ponts suspendus dans un tremblement de terre. Il me demande de mettre une main contre le mur. Il soulève mon index et le laisse tomber. Il revient contre le mur comme un élastique. « C'est ce pour quoi vos ligaments et vos tendons sont faits. Ils travaillent comme un ressort quand vous les laissez faire. » Il me fait ensuite faire une série de sauts. Il me dit de stabiliser mes genoux et mes chevilles et d'arrêter de contracter le torse. Tout de suite, ma cadence augmente. Et, plus important, j'ai l'impression de ne pas faire d'effort. Pour finir, Manocchia m'explique comment appliquer cet exercice à la course. « Tombez en avant », me dit-il, et je commence à courir doucement. « Concentrez-vous sur la façon de remonter votre jambe de soutien. » En quelques minutes, je me sens transformé. J'utilise moins de muscles, ma cadence est incroyablement rapide et je n'ai pas l'impression de faire d'effort. Je ne peux pas vraiment expliquer ce que je fais bien mais c'est plus agréable de courir de cette façon. Ma tête reste au même niveau, ce qui, pour Manocchia, est une bonne chose. « Imaginez ce qu'on pourrait faire en plusieurs mois ou en plusieurs années », déclare-t-il en me faisant remarquer que la vitesse de course n'est pas déterminée par la force et la dextérité mais par la vitesse à laquelle nous nous laissons tomber en avant. Une fois que vous sentez ce poids distribué équitablement à travers vos articulations, il est facile de comprendre pourquoi une poignée de sociétés d'assurance européennes acceptent maintenant les cliniques Pose comme médecine préventive. « Pose a été développé à cause de la nécessité », déclare Romanov. Des talents de conducteur vous sauveront la vie. Il en va de même pour la course. Bouger correctement est la base d'une vie saine. Cela veut dire que vos articulations, vos tendons, vos ligaments et vos muscles bougent de la bonne façon. « Pour paraphraser Aristote : le mouvement c'est la vie, et la vie c'est le mouvement. ■

## N'OUBLIEZ PAS LES CHAUSSURES

Parce que même si la Méthode Pose est affaire de technique de course, être bien chaussé ne gâche rien. 3 paires pour 3 profils.

Par Stéphane Aitaissa

### Débutants

Pour ses premières foulées sur le bitume, inutile d'aller chercher un modèle léger pour se sentir aérien. La priorité lorsque l'on débute la course à pied est de miser sur le confort et l'amorti. Deux caractéristiques que l'on retrouve chez la petite dernière de Puma, la Ignite Dual. Plutôt souple pour une chaussure de ce segment, l'ignite se distingue surtout sa semelle intermédiaire qui offre un bon rebond. La course devient dès lors plus facile contrairement aux chaussures légères qui sollicitent logiquement plus les cuisses et les mollets.

■ Ignite Dual, Puma, 100€



### Réguliers

Réputée pour la qualité de ses modèles, la marque américaine New Balance a procédé à un relooking complet de sa gamme à l'image de la Fresh Foam. Conçue pour les runners urbains, la Boracay V2 bénéficie d'un bon amorti, élément qu'il ne faut pas négliger si l'on court régulièrement. Sa semelle Fresh Foam lui procure également un rendu moelleux. Idéal si l'on court 3 à 4 fois par semaine. Et puis, il faut avouer qu'elle assure côté look. Un excellent compromis entre confort et souplesse parfait pour les runs d'entraînement.

■ Boracay V2, New Balance, 130€



### Experts

Une seule règle pour tous les coureurs en quête de performance : légèreté. Telle est la vertu de ce modèle ultra-dynamique de la marque Skechers mais ce n'est pas la seule. Les coureurs privilégiant une foulée médio-pied apprécieront ce modèle très souple et bénéficiant d'une restitution d'énergie efficace. Ici, la vitesse est de rigueur que ce soit à l'entraînement ou en compétition. N'hésitez pas à attaquer le bitume, vous avez une alliée de choix.

■ GoRun4, Skechers, 109,95€

