COURIR PALÉO

Ateliers du 6/12/2025 - Stade du Parc Suzanne Lenglen, Paris 15

ou

Analyse de foulée avec capteur ikinesis par Frédéric Foray, kinésithérapeute

À l'aide d'un capteur fixé sur vos lacets ou votre pied nu, venez analyser votre foulée, comprendre les différentes positions de pied, mesurer votre cadence de pas, prévoir les zones de stress, déterminer votre « duty factor* », mesurer votre vitesse de pronation et déterminer votre taux de charge…

Permet de :

- Prévenir ou guérir les blessures.
- Améliorer votre rendement à l'effort.
- Évaluer quel type de chaussure vous convient le mieux ou, si vous courez pieds nus ou en sandales, d'améliorer votre pose de pieds.

*Pourcentage de la phase d'appui sur la durée totale de la foulée

En pratique :

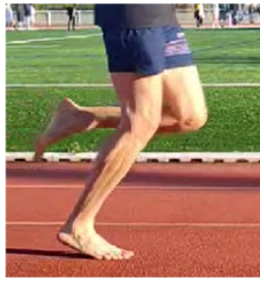
- Un capteur sur chaque pied, une vidéo de profil au ralenti et un petit footing de 400m.
- Résultats a chaud : principaux points positifs et à améliorer.
- Résultats à froid : un compte-rendu sous 3 jours avec conseils pratiques et théoriques ainsi que des exercices.

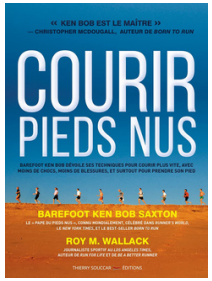
Initiation à la course pieds nus par Sylvain Griot, spécialiste référent

Traducteur du livre de référence « Courir pieds nus » de Ken Bob Saxton, Sylvain anime depuis 2013 des ateliers d'initiation à la course pieds nus et à l'exploration sensorielle que seule cette pratique permet.

L'atelier :

- Met à jour les limites et les inconvénients des chaussures.
- Détaille les bienfaits de la pratique déchaussée (le pourquoi du pied nu).
- Explique :
  - La différence entre course pieds nus et minimaliste.
  - Les précautions à prendre avec les chaussures minimalistes.
  - La manière d'intégrer du pied nu à son entraînement (le comment du pied nu).
  - Les éléments d'une technique fine, délicate, précise et efficiente (que l'on soit chaussé.e ou déchaussé.e).





- Donne des conseils, des concepts et des images pour réussir à mettre en place ces éléments.
- Propose de courir autour du stade pieds nus, jusqu'à 1km maximum, avec debriefing et discussions pour chaque participant.

LA REEDUCATION EN PLEIN AIR

Masseur-Kinésithérapeute

Inscription sur www.courirpaleo.fr/soiree-2025