



## Les Appuis



# Mémoire et écrits sur la méthode du Dr Ehrenfried Et les appuis en course à pied

Mémoire Année 2020- 2022 Isabelle Dayot PORDIC

Quels avantages la méthode du Dr Lili Ehrenfried apporte-elle auprès de coureurs à pied

## Préambule

Depuis toujours, je porte une attention particulière à ce que m'offre la vie et je tente d'en prendre soin. En 1999 une autre vie, un autre lieu, une autre profession s'offrent à moi. Je deviens éducatrice sportive et je valide un « Brevet d'Etat Métiers de la Forme ». Le corps en mouvement prend tout son sens : chorégraphie, renforcement musculaire, stretching, relaxation et me voilà dans le plaisir de donner et celui de recevoir de beaux retours de la part des élèves.

Présente également auprès de personnes en situation de handicap à partir de 2006, j'ai exercé le métier d'aide médico-psychologique. Cette profession m'a permis de développer d'autres facultés telles que l'écoute active, le travail sur les sens, l'accompagnement de la personne dans toute sa dimension. J'ai été confrontée à mes propres émotions, parfois profondément touchée par les difficultés des personnes dont je m'occupais. En 2019 un accident de l'épaule droite m'oblige à être plus attentive à ce que me dit mon corps, ce qui renforce ce duo « corps esprit » avec un travail sur ce que je suis et ce que je veux aujourd'hui.

En 2020 suite à cet accident, j'ai été licenciée pour inaptitude et j'en ai profité pour me former à la méthode du Dr Ehrenfried, méthode qui me permettra d'accompagner différents publics

dans une approche globale, de ce fait holistique. La formation invite à prendre du recul et à se sentir plus solide. Alors s'ouvre à moi un challenge extraordinaire mêlé d'émotions et de sensations qui m'a permis de prendre conscience de cette force intérieure que nous avons tous. Cette petite voix qui est là pour nous rappeler ce qui est important et ce qui est juste pour nous. La vie est faite d'imprévus, de modifications, de changements et heureusement.

### **Quelle belle découverte que la Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried**

J'ai découvert la pratique holistique il y a quelques années, et je savais qu'un jour j'y reviendrais. En 2019, je me rapproche de Stéphanie Foucher praticienne en méthode Ehrenfried sur Lanion dans les Cotes d'Armor. Suite à notre échange, Stéphanie me propose de contacter Catherine Casini formatrice en méthode Ehrenfried à Paris.

En 2020 je décide d'intégrer la formation qu'elle propose. Une très belle aventure de découverte de soi, de prise de conscience, d'échanges et de rencontres. Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre, voilà ce qu'il en ressort. Aujourd'hui suite à ces deux années de formation en Gym Holistique, j'ai moi-même très vite ressenti les bénéfices de cette méthode sur mon propre corps. J'ai notamment entièrement récupéré la mobilité de mon épaule suite à l'intervention chirurgicale que j'ai eu en 2019 et cela n'était pas gagné. Cette formation me conforte dans la bienveillance que propose cette méthode pédagogique et préventive que m'a enseignée Catherine Casini avec la Gymnastique Holistique de la Méthode du Dr Ehrenfried. Je veux partager et transmettre ce que j'ai appris de toute cette formidable expérience qui a fait de moi, une personne plus attentive et observatrice.

Dans le cadre de mon activité d'éducatrice sportive, j'animais un cours de renforcement musculaire et de gainage auprès d'un petit groupe de coureurs à qui j'ai proposé les outils de la Gymnastique Holistique.

Le sujet de mon mémoire porte sur les avantages apportés par la Méthode du Dr Ehrenfried auprès de ce petit groupe de coureurs, adepte de trail.

### **Pourquoi courir ?**

La course à pied développe ou améliore le rythme cardiaque. Le métabolisme devient plus rapide. Elle renforce le système immunitaire, augmente l'énergie et l'endurance cardiovasculaire. Les capacités cognitives sont également améliorées. Cette activité combat le stress, aide à s'endormir, affine la silhouette sans compter qu'il est facile de chausser ses baskets et de partir fouler les chemins seul ou accompagné.

## Quelques indications sur les différentes disciplines de courses à pied

La **course à pied** est une multitude de disciplines aussi variées les unes que les autres. Certains opteront pour le **sprint**, le **demi-fond**, le **fond** ou le **marathon**. D'autres préféreront le **trail**, la **course en montagne**, la **course de relais**.

Le **sprint** est exigeant. Il s'agit de courir sur une courte distance **le plus rapidement possible**. On peut distinguer une course de sprint d'une course normale par le fait qu'en raison de la vitesse, **le talon du coureur ne touche que rarement le sol**. A noter aussi que pour pratiquer le sprint, il faut avoir du réflexe et des fibres musculaires qui réagissent de manière immédiate à un stimulus. Le sprinter doit être puissant, endurant et surtout avoir une **bonne tonicité musculaire**.

Le **marathon** est un autre type de course à pied. Le marathon est la deuxième plus longue épreuve de course en athlétisme. **L'endurance est aussi de mise** dans cette discipline puisque **les marathoniens doivent courir sur une distance de 42,195 km**.

Les **courses de fond**, quant à elles, sont des courses de longue haleine où l'endurance est un atout majeur. Elles se pratiquent sur des distances supérieures à 3000 m. Elles peuvent se dérouler, non sur une distance réglementée, mais sur un temps imposé. Il s'agit en résumé d'une épreuve de durée. Et pour toutes les épreuves courues sur une distance supérieure à celle du marathon, on utilise les termes **Grand fond** ou même **Ultra fond**. Ces courses demandent une tactique différente des courses classiques de distance en kilomètres. Ainsi les coureurs de fond doivent s'appliquer pour tenir la cadence pendant tout le parcours.

Le **trail**, quant à lui, se déroule dans la nature (chemin forestier, chemin de montagne). Il compte de plus en plus d'adeptes puisque le coureur fait du sport et profite en même temps du paysage. Le plus souvent, les trails sont organisés avec la collaboration de différentes organisations caritatives. Il peut se dérouler pendant plusieurs jours et la distance peut atteindre les 160 km voire plus.

En résumé, toutes ces courses se différencient les unes des autres. Le marathon, le fond et le demi-fond sont proches de par leur distance mais aussi par la force, la puissance et l'endurance qu'ils exigent. Le sprint est plus aisé pour ceux qui sont déjà adeptes des courses de vitesse et autres parcours plus courts. Le trail quant à lui est parfait pour les fans de la marche et les amoureux de la nature.

En ce qui concerne ce petit groupe, leurs terrains de jeux sont principalement les chemins côtiers et les sous-bois. En Bretagne et notamment dans les côtes d'Armor nous avons de nombreux dénivelés, ces 4 coureurs sont de ce fait des traileurs.

## **Mais cette activité peut aussi avoir des contraintes.**

Une mauvaise posture comme une mauvaise position du pied pendant la course risquent d'entraîner une usure prématurée des articulations, des os, des tendons. Pourquoi renforcer les muscles du pied, et aider les articulations à prendre ou reprendre leurs axes ?

Le pied permet la station verticale et la marche. Il a **un rôle d'équilibre, d'amortisseur et de propulseur**. Il supporte tout le poids du corps sur 7 points d'appui : le talon, le métatarse et la pulpe des 5 orteils. Au cours de la marche, le pied s'allonge en moyenne de 6,6 mm ce qui en dit long sur la pression qui s'exerce à chaque pas. Ainsi, nos pieds sont importants, car chacune des foulées que nous produisons, repose sur cette faible surface.

Le pied est composé de 28 os, 16 articulations, 107 ligaments qui tiennent ces dernières et 20 muscles qui permettent au cerveau de commander ces mouvements. De plus, sa plante est, avec le bout des doigts, **la région du corps la plus riche en terminaisons nerveuses**.

Le choc ressenti varie selon le poids du corps, la nature du sol, la vitesse de course. On peut aisément deviner les conséquences de telles contraintes sur le pied et par extension sur l'ensemble des articulations, surtout s'il existe le moindre problème d'appuis.

Et comme le pied est censé supporter une partie de l'onde de choc que l'on produit lorsqu'on marche ou que l'on court, s'il ne fait pas son travail, c'est l'articulation du niveau supérieur qui est obligée de s'en charger, en l'occurrence le genou. Et lorsque le genou n'en peut plus, il le fait savoir : inflammation articulaire, tendinite, etc. Même si les douleurs du genou ne peuvent être complètement imputées à un problème de pied, nous savons que cela y contribue.

## **Technique de course : comment courir le plus efficacement possible en 10 points :**

Prendre des chaussures minimalistes

Une foulée sans bruit

Une cadence de 180 pas par minute

Le regard à 50m devant

Le corps droit

Une foulée rasant le sol

Epaules basses

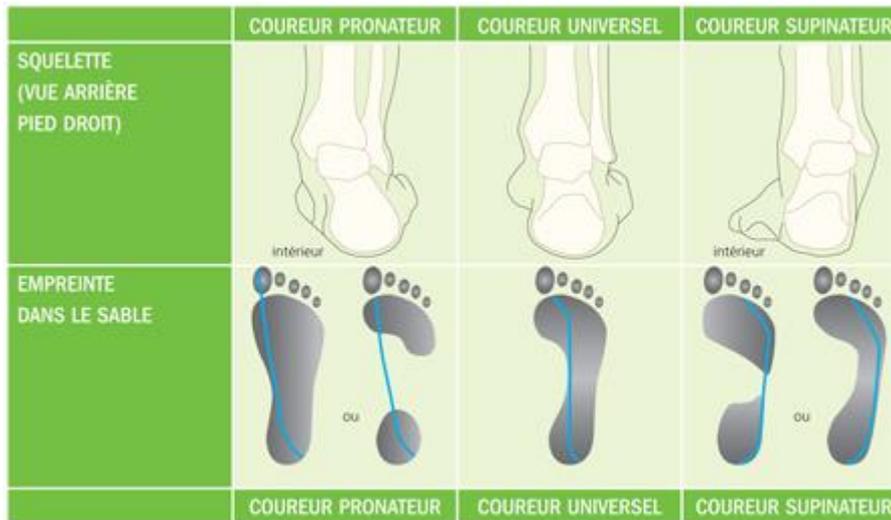
Mains détendues

Bras à 90°

Paumes de mains face à face

## Quelques mots sur les différents types de pieds :

L'appui au sol donne des indications importantes sur les dérèglements posturaux de l'ensemble du corps de la coureuse ou du coureur. On distingue ainsi 3 types de « pied » :



Source : <https://www.thierrysouccar.com/sport/info/course-les-appuis-et-les-contraintes-du-pied-2427>

Le type de « pied » influence le reste du corps par le biais des chaînes musculaires. Le corps utilise en effet un système de chaînes reliant les muscles aux tendons et aux articulations. Ces chaînes musculaires constituent une véritable toile d'araignée ce qui explique par exemple les possibles répercussions d'un pied pronateur au niveau de la nuque.

Le tableau ci-dessous résume ce que nous venons d'énoncer, mais ne doit pas être pris comme « l'ultime vérité ». Une personne peut avoir un être « universelle » d'un pied et supinatrice de l'autre à cause de dérèglements posturaux anciens.

**Avant de présenter le travail réalisé auprès du groupe de coureurs, un point sur l'anatomie, la morphologie des pieds et la biomécanique du pied.**

### Focus sur nos pieds

Les différentes arches des pieds



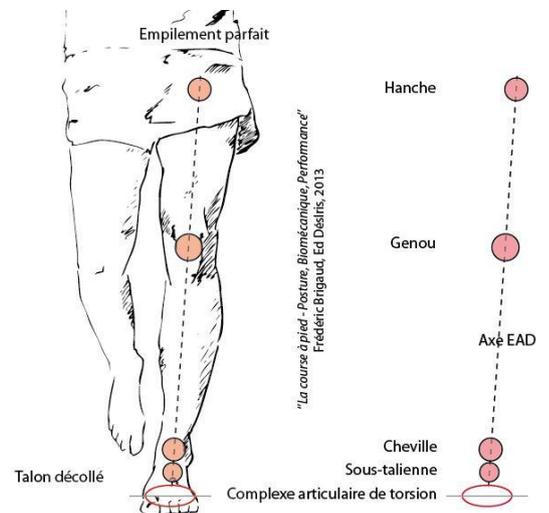
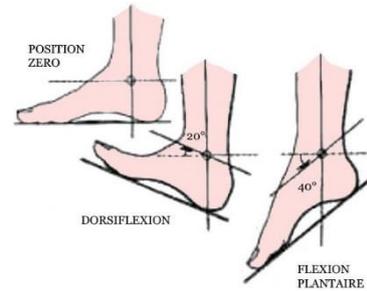
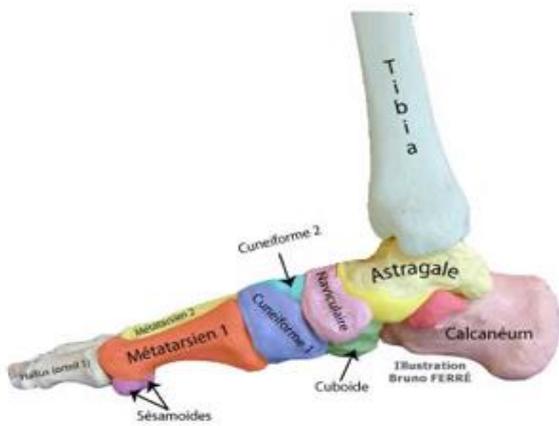
Nos différentes formes de pied



**Le pied plat** est plus fatigable sur des grandes distances de courses mais il est plus stable.

**Le pied creux** est moins stable et il faut être vigilant sur la pose du pied sur des chemins accidentés. Il est important d'anticiper le placement du pied. Le placement du regard est

également primordial car il permet de rester concentré sur sa foulée. Des propositions pour stabiliser la chevilles seront vues en méthode Ehrenfried.



## Propositions de mouvements en Méthode Ehrenfried pour des meilleurs appuis et ainsi une course à pied plus légère, déliée et ainsi plus libre.

### Focus sur le Dr Lili Ehrenfried

Lili Ehrenfried à l'origine de la méthode holistique m'a permis de prendre conscience de l'importance de cette pédagogie qui est à l'opposé de la pédagogie du modèle que l'on retrouve en fitness. La proposition du mouvement, sans jamais le démontrer, permet à l'élève de développer et d'utiliser d'autres sillons moteurs, d'autres chemins qu'il trouvera par lui-même pour arriver à la demande. L'élève sera plus attentif et plus intéressé à ce qui est demandé, il y trouvera plus d'intérêts.



Les mots du Dr Ehrenfried « *Faites -vous une loi dans la mesure du possible de ne pas démontrer aux élèves ce que vous désirez leur faire exécuter. Ils ne doivent pas imiter mais trouver ce qui est demandé...si ce sont les yeux qui dirigent, aucun sillon moteur nouveau ne peut être tracé et ainsi pas d'évolution dans un changement d'attitude* ». Ces mots résonnent en moi.

**Catherine Casini** m'a amené à sentir et à décrire avec subtilité ce que nous raconte notre corps, si précieux partenaire de vie.

### **Propositions du travail en Gymnastique Holistique pour ce groupe de coureurs à pied :**

C'est auprès d'un groupe de coureurs que je m'investis tout au long de la formation et leur présente la méthode Holistique du médecin et kinésithérapeute Lili Ehrenfried.

Plusieurs questions me sont posées comme :

Cela consiste en quoi ?

Faut-il avoir des douleurs ?

Qui est concerné, quel public ?

Je tente de répondre à leurs questions en ce début de formation.

Quatre personnes me suivent dans cette belle découverte de la méthode Holistique.

Ce qui me permettra un travail d'observation de chacun des coureurs dans leur posture et verticalité.

### **Présentation des 4 coureurs :**

**Françoise 45 ans** professeur au collège : elle court un marathon dans l'année et 2 fois 1 heure par semaine. J'observe un début d'hallux valgus avec une légère douleur à la flexion du gros orteil. Elle reconnaît manquer de souplesse sur toute la chaîne postérieure des membres inférieurs au dos. Françoise se baigne en mer tout au long de l'année, peu importe le temps. C'est une personne très endurante et solide. Françoise a une bonne condition physique.



**Nadine 62 ans** de corpulence fine d'1,55m. Préparatrice en pharmacopée, jeune retraitée. Elle court 2 fois par semaine 10 km. Nadine me confie que cela lui permet de se vider la tête. Elle porte des semelles pour compenser une jambe plus courte de 80mm à gauche. Depuis quelques semaines elle a des douleurs à la hanche droite, elle me parle d'arthrose et évoque également une douleur à l'épaule gauche. Elle a une lordose lombaire prononcée. Parfois une douleur lombaire peut être présente. C'est une personne qui a également besoin de travailler sa souplesse et son lâcher prise. C'est une personne anxieuse.

**Nathalie 55 ans** conseillère en projet insertion chez les jeunes de 16 à 25 ans. Nathalie travaille sur écran. De morphologie fine, 1,58 m, elle pratique la course à pied environ 10km et une séance de yoga par semaine. Ses problématiques sont au niveau de la cheville droite suite à une entorse. Son dos présente une légère cyphose, parfois présente une douleur au niveau du nerf sciatique côté droit et tendinite dans le coude droit. Actuellement elle a des tensions au niveau du trapèze côté droit. Nous pouvons parler de déséquilibre côté droit.



**Pascal 50 ans** commercial, il passe beaucoup de temps sur la route. C'est une personne de morphologie longiligne 1,80m. Son sport favori est la course à pied qu'il pratique 1h15 deux fois par semaine, mais il aspire à aller vers le cyclotourisme car il souhaite protéger ses articulations et tendons afin de mieux vieillir. Il n'a pas de problème particulier si ce n'est une cheville droite instable suite à une entorse. Pascal se sent trop raide. Il aimerait améliorer sa souplesse.



**Voici les propositions de mouvements qui seront présentés à ses 4 coureurs tout au long de cette formation.**

Les premières propositions de mouvements avec ce petit groupe de coureurs se font avec des tests d'équilibre, de prise de conscience de l'ensemble de ses axes (cheville, genou, hanche) et de sa stabilité. Je vois les orteils se relever, des pieds qui s'ouvrent, une cheville stable pour 2 d'entre eux.

*Première proposition, en appui bipodal*, dans un premier temps, les pieds serrés, poids du corps sur la première partie des pieds, les talons décollés du sol, observer la stabilité du pied et de la cheville.

*Seconde proposition en station unipodale*, il est important de prendre le temps d'observer le temps passé sans poser le pied au sol, les yeux ouverts puis les yeux fermés. Cela nous donne des indications sur la stabilité de la cheville et l'éveil des propriocepteurs.

Cette observation va me permettre de faire des propositions afin d'aider à réajuster les articulations dans leurs axes.

Le renforcement de la voûte plantaire consolide la stabilité de la cheville sur un pied trop plat : maintenir les orteils au sol, sentir également l'engagement du plancher pelvien, du transverse et de la langue contre le palais pour un appui supplémentaire. Cela amène à prendre conscience et ressentir l'alignement et le centrage de tout le corps, des pieds jusqu'aux cervicales.

Tout ce travail sert de prévention lors de la course. De meilleurs appuis permettent une stabilité plus importante.

**Les propositions :**

Je conduis le début des séances dans un premier temps sur des propositions de mouvements au niveau du pied. J'attire l'attention sur la stabilité de la cheville et des axes du membre inférieur.

**« Ligne médiane du pied »**

A l'aide d'une baguette de bois placée sur la ligne médiane du pied du 2<sup>ème</sup> orteil en partant du gros orteil jusqu'au centre du talon, on recherche son axe. Cette proposition agit sur la cheville, le genou, la hanche, la verticalité du sacrum et la ceinture scapulaire. L'ensemble s'en trouve harmonisé jusqu'aux cervicales permettant un réajustement sur la vertèbre magique (D1).



Tous ces mouvements d'appuis permettent l'ancrage du pied, l'éveil des appuis, de meilleures sensations d'équilibres. Une plus grande stabilité en résulte.

#### « *La noisette* »

Maintenir l'espace d'une noisette entre les deux malléoles pour avoir l'axe parfait du membre inférieur. Sur la première partie des pieds, le retour au sol se fait lentement sans que les malléoles ne se touchent, les genoux ainsi que les talons, tentent de rester ensemble. Néanmoins les genoux se tournent vers l'extérieur. Dans cette proposition nous venons décortiquer tout un ensemble de travail sur les différentes articulations : les chevilles, les genoux, les hanches, le placement du sacrum et l'articulation sacro iliaque. Nous porterons également une attention à l'engagement du plancher pelvien, du transverse, au placement des épaules et des omoplates, à l'allongement du rachis cervical. La conscience de l'extension du buste et de tout le corps est présente.



#### « *La paille de fer* »

Nous savons que dans la course, le gros orteil est important. C'est lui qui propulse, qui donne le « LA ». S'il n'a pas une accroche suffisante à la course sur un terrain accidenté, l'équilibre du pied, peut être instable et le moindre petit caillou sur le sol sans y prêter attention peut entraîner une chute, voir une entorse. Tout ce travail sur le pied utilise et développe la proprioception. Les capteurs sensoriels qui se trouvent dans les tendons et au niveau de la plante du pied sont mis en alerte. Plus nous travaillons sur les appuis ; meilleure sera la réaction proprioceptive.



#### « *Saut de la puce* »

Pour un éveil dynamique de chaque orteil, on se sert d'une petite balle de ping-pong, que l'on place sous l'orteil on exerce une légère pression qui permet à la balle de se propulser vers le haut. Ce mouvement permet de tonifier chaque orteil, ce qui amène une dynamique de tous les orteils, plus de présence au sol et une voûte plantaire plus réactive.



#### « *Massage des 3 points d'appui du pied* »

Avec une petite balle, réaliser des cercles dans un sens à la base du gros orteil celui-ci étant le 1<sup>er</sup> point à masser puis un temps de pause et faire les cercles dans l'autre sens. La même chose est à réaliser sur le 2<sup>ème</sup> point qui se trouve à la base des 2 petits orteils, massage dans un sens puis dans l'autre. De nouveau un temps de pause. Le 3<sup>ème</sup> point est sur le talon, masser en suivant l'arrondi du talon, même pause puis une plus grande observation de tout le pied. Cette observation débouche sur un étalement du pied et plus d'encrage.

Un pied réactif nous assure un meilleur équilibre et un pas plus stable. Pour redonner un bon amorti à la voûte plantaire il est préférable d'adapter le pied aux différents terrains. Pendant la marche, le déroulement du pas va imposer à la voûte plantaire des efforts et des déformations qui mettent en



lumière son rôle d'amortisseur élastique. En effet il est important d'y travailler.

#### « *Massage de la voute plantaire* ».

Avec une petite balle placée sous le pied, prendre appui sur le talon, les orteils restent dirigés vers le sol. Mobiliser le pied sur la balle de façon à passer sur toute la voute plantaire.



#### « *Le rond de genoux* »

Placer les 2 pieds serrés, les 2 genoux en flexion tout en restant sur son axe, ouvrir l'espace entre les genoux vers l'extérieur et les ramener dans leurs axes. Ce travail d'axes des genoux interagi sur chaque membre inférieur, ainsi les hanches et les chevilles en tirent des bienfaits de rééquilibrages.



#### « *L'oiseau échassier* »

En appui sur l'avant des pieds, amener la jambe gauche en flexion de hanche et de genou. Le buste se positionne vers la jambe gauche, les bras en antéversion et en demie couronne, encadre la jambe gauche. Développer la jambe gauche en étant toujours sur la première partie des pieds, venir déposer ce pied au sol en ouvrant l'angle de la jambe et du buste. Et faire le même enchaînement avec la jambe droite.



Voir le triptyque.

1<sup>ère</sup>

2<sup>ème</sup>

3<sup>ème</sup>

C'est également un enchaînement de mouvements intéressants qui amène à des prises de conscience de ce qu'il faut organiser et engager pour une efficacité dans cette succession d'équilibre et de déséquilibre. Ce travail dynamique de l'ensemble du corps nous apporte plus de stabilité pour la course.

#### **Les étirements :**

Une aide complémentaire pour les coureurs

#### « *Le dentifrice* »

En position verticale, la jambe gauche en appui, pied bien au sol, jambe droite sur le même plan que la jambe gauche avec une flexion à partir du genou vers l'arrière, le pied en flexion plantaire, orteils retournés sur le sol. Cet exercice permet de détendre les fléchisseurs des orteils.



D'autres variantes permettent d'obtenir les mêmes résultats. Le travail sur toutes les articulations du pied est important pour obtenir un pied réactif et solide.

### « *Le supplice Chinois* »

Le massage du mollet et du tendon d'Achille. Faire glisser le tibia péroné tout au long du mollet jusqu'au tendon d'Achille. Ce mouvement nous permet d'avoir une cheville et un genou plus libres et moins de tension dans le membre inférieur avec un mollet plus souple.



### « *L'étirement du psoas.* »

Ces trois photos démontrent des étirements des fléchisseurs de hanche et notamment du psoas.

A la verticale, jambe gauche en rétropulsion, pied au sol talon au sol, le bras gauche projeté vers le haut, amener l'ouverture de hanche légèrement vers l'intérieur (photo n°1).

n°1



Jambe droite genou au sol, en extension de hanche sur la jambe gauche amener légèrement l'ouverture de hanche vers l'intérieur (photo n°2).

n°2



En décubitus dorsal, en ouverture de hanche jambe gauche, amener le segment du tibia péroné pied dans l'espace que forme la jambe droite genou en flexion

pied au sol et récupérer le pied avec la main droite. Progressivement nous effectuons une pression du pied droit sur le sol et une rétroversion du bassin

n°3

avec l'ouverture de hanche de la jambe gauche qui s'organise (photo n°3). Ces propositions permettent d'étirer le psoas et ainsi de libérer les vertèbres lombaires. Il est important de libérer la respiration lors des étirements. Il en résulte moins de lordose, un bassin et un sacrum plus installés dans leurs verticalités et une souplesse de hanche plus importante, ce qui amène une plus grande liberté de foulée lors de la course.



### Après 7 mois de pratique, mes observations sont les suivantes :

Le travail mis en place à partir des différentes propositions décrites précédemment ont permis un travail sur le pied le rendant plus réactif. En effet après 7 mois de pratiques nous observons une amélioration sur l'ensemble du corps et sur toutes les dimensions de la personne.

En novembre 2020 (photo n°1), nous observons 4 cm d'écart entre les deux gros orteils.

En juin 2021 (photo n° 2) après 7 mois de pratique, nous observons le retour dans l'axe du gros orteil droit et la disparition de la douleur lorsque les orteils sont en flexion.

n°1

n°2



Les douleurs au niveau des tendons d'Achille ont également disparu. L'hallux valgus s'est largement atténué. Néanmoins, il est important de continuer le travail des 3 appuis du pied pour consolider cette modification anatomique.

### **Les retours des coureurs :**

Suite à des échanges réguliers avec ces 4 personnes, ils expriment une plus grande attention à leur posture en conscience tout au long de la course. Il en ressort plus de légèreté dans le développement de la foulée et de la pose du pied au sol, ce qui entraîne une économie d'énergie globale du corps. Ils prennent d'avantage conscience des appuis, du bassin et des épaules lors de la course.

**Nadine** me raconte que sa foulée est plus souple, qu'elle se sent plus légère et que ses chevilles sont plus stables. Les tensions dans les épaules et dans les trapèzes se sont atténuées. Elle en retire une plus grande conscience de son corps ce qui lui permet de réajuster d'elle-même des déséquilibres. Le psoas en tire également des bénéfices, du fait de la position du bassin et la verticalité du sacrum. Il gagne en souplesse et ainsi il tire moins sur les lombaires. Nadine en ressent immédiatement les bienfaits.

**Nathalie** m'apporte des précisions suite au trail réalisé l'été dernier en montagne. Elle me parle de l'engagement et la mise en place automatique de sa posture et d'une plus grande conscience de ses appuis lors de la course. Cette méthode lui procure une meilleure capacité à appréhender les choses sur un terrain accidenté.

**Myriam** explique que ses douleurs du tendon d'Achilles ont disparu. Ses appuis se sont modifiés, elle en retire un plus grand confort et une meilleure stabilité. De ce fait, elle a pu reprendre la course à pied.

Dans l'ensemble, ces personnes ont une plus grande conscience de leurs appuis mais également de leur globalité (corps et esprit). Elles ont développé une finesse d'écoute de leurs sensations, une mise en alerte proprioceptive et une récupération plus rapide.

### **Pour conclure :**

Je pourrais proposer bien d'autres mouvements pour servir et développer des activités telles que la marche, la course, les sauts... Ces mouvements proprioceptifs que propose la Méthode du Dr Ehrenfried visent à détendre, à rééquilibrer et tonifier tout l'ensemble du corps.

Le travail régulier réalisé auprès du groupe de coureurs, me conforte dans l'idée que pour ces sports d'impacts cette méthode apporte un confort évident. Après une année et demie de pratique en Méthode Ehrenfried, à raison d'une fois par semaine avec des interruptions de deux mois l'été et d'une semaine lors des petites vacances, ces 4 personnes en retirent de grands bénéfices tant dans la pratique de la course que dans leur quotidien.

J'ai également expérimenté sur mon propre corps toute la simplicité et l'exigence de ce travail holistique qui me procure une grande ouverture d'esprit et un profond bien être.

La pratique régulière de la gymnastique holistique assouplit les articulations, détend et tonifie la musculature, équilibre la posture et nous permet d'être en adéquation avec notre physiologie. Elle agit ainsi largement dans le domaine de la prévention.

J'invite tout à chacun à pratiquer cette gymnastique et mesurer ainsi les bienfaits de la Méthode du Dr Ehrenfried sur leur bien-être.

### **Je reprendrai les mots du Dr Ehrenfried**

*« La forme physique est l'expression de toute la personnalité. Et ce travail d'éducation somatique simple et patient peut avoir des répercussions insoupçonnées sur toutes les dimensions de la personne qui s'y engage. Si la démarche ne constitue pas un aller simple pour le bien-être absolu, elle représente un investissement inestimable pour traverser la vie de façon plus ouverte, plus autonome, et possiblement plus heureuse ».*

Je remercie **Catherine Casini** de m'avoir permise de rejoindre le groupe. Merci pour toutes les anecdotes qu'elle nous a conté et qui nous ont permis de suivre une formation encore plus vivante. Merci à toutes les personnes à l'origine de cette belle découverte qu'est le travail du corps dans toute sa dimension physique et psychique. Merci au groupe Marie-Annick, Christine, Sophie, Véronique, Emilie, Monique pour ces jolis échanges complices.

### **Bibliographie**

**La gymnastique Holistique du docteur Ehrenfried « De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit »**

**« Anatomie pour le mouvement tome 1 : Introduction à l'analyse des techniques corporelles », de Blandine Calais-Germain**

**Gymnastique Holistique Méthode du Dr Ehrenfried cahiers n°9, 10, 11,13,14, 19**

**Clinique du sport course à pied : <https://lacliniqueducoureur.com/>**