

Trail running – Bonnes pratiques: Ecole de course

Les exercices d'école de course représentent un excellent moyen d'entraîner les différents éléments techniques de manière ciblée.

Skipping



Effectuer un trajet de 20 mètres en levant les genoux, avec des mouvements dynamiques des bras.

Variantes

- Idem avec les bras tendus vers le haut (garder les hanches hautes et le buste droit).
- Skipping en franchissant des cônes posés sur le sol (distance: un mètre env.).

Matériel: Cônes (pour la variante)

Rebonds



Se propulser d'une jambe à l'autre grâce au travail dynamique des chevilles. En l'air, étirer les orteils vers le haut. Rebonds dynamiques, avec un contact bref sur le sol. Les genoux montent toujours à la même hauteur.

plus difficile

- Position initiale: bras tendus vers le haut. Dès qu'un genou est levé, un bras s'abaisse en sens inverse.
- Bras tendus vers le haut, frapper dans les mains sur chaque pas ou chaque deux pas.

Remarque: [Exercices pour coureurs expérimentés](#) (vidéo en allemand)

Griffés au sol



Courir jambes tendues sur une distance de 30 mètres, avec une certaine vitesse. La force de propulsion vient de l'articulation du pied, des muscles du mollet, de la chaîne postérieure des cuisses et des fessiers. Le haut du corps reste droit, les bras sont fléchis et activés comme pour une course normale.

Remarque: Cet exercice renforce de manière optimale les chaînes musculaires postérieures.

Course en fréquence



Placer des cônes distants de trois longueurs de pied sur un parcours de 20 mètres. Courir en posant un pied entre les cônes, le regard dirigé vers l'avant.

plus facile

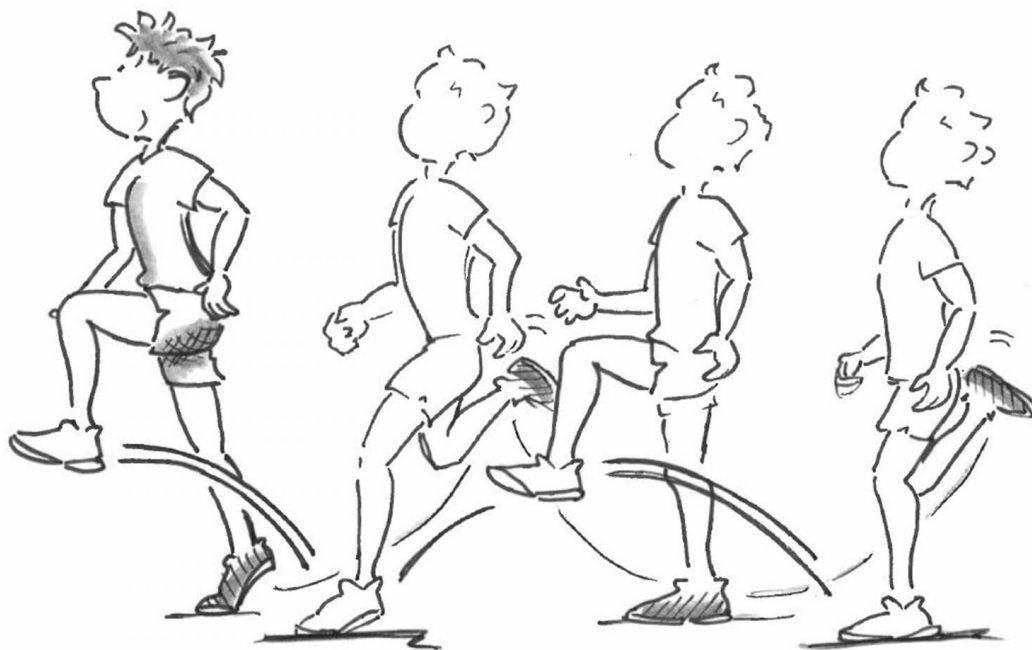
- Diriger le regard dirigé vers les cônes.

plus difficile

- Agrandir ou diminuer l'écart entre les cônes d'un demi-pied à chaque fois: 1,5 longueur de pied (LP) / 2 LP / 2,5 LP / 3 LP / 3,5 LP / 4 LP / 3,5 LP / 3 LP / 2,5 LP / 2 LP / 1,5 LP.

Matériel: Cônes

Combinaison skipping / talons-fesses



Sur 20 mètres, lever le genou de la jambe droite et amener le pied gauche contre la fesse. Inverser lors du prochain passage.

Variante

- Tendre les bras vers le haut.

Autres exercices (en allemand)

- [Übungen für eine gute Lauftechnik \(pdf\)](#) | baselrunningclub.ch

Source: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics, Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO