

Athlétisme: Sans les mouvements de base, on n'arrive à rien

Chaque athlète devrait maîtriser les mouvements de base de l'athlétisme. Comme ce n'est que rarement le cas, voici un choix d'exercices permettant de les travailler – par-delà les disciplines, de manière pratique et efficace.

Cet article paru en 2009 dans la revue «Run+Athletic» revient sur l'importance des mouvements de base en athlétisme. Ils sont le noyau de tout mouvement et de toute capacité dans les domaines de la course, des sauts et des lancers. Ils représentent les conditions préalables pour l'apprentissage des techniques des différentes disciplines de l'athlétisme et clarifient les points communs entre course, sauts et lancers.



[Athlétisme: Sans les mouvements de base, on n'arrive à rien \(pdf\)](#)

Source: [«Run+Athletic» \(2009\), Le coin des entraîneurs, n°18. Swiss Athletics, Berne.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO