

Médiathèque: Courir en ville

Utilisez le mobilier urbain pour vos footings et vos entraînements de course à pied! Evitez la monotonie et diversifiez vos séances pour mieux vous préparer! Voici un guide adapté à tous, joggeurs du dimanche, coureurs réguliers ou sportifs polyvalents.

Cet ouvrage propose la solution pour s'améliorer et préparer efficacement les futures épreuves en utilisant l'environnement urbain qui se présente lors des sorties d'entraînement: escaliers, rambardes, bancs, plots, etc.

Il dispense également un inventaire détaillé d'exercices permettant de travailler le renforcement musculaire, la coordination, l'équilibre, la vitesse, les étirements ou la relaxation, à réaliser sur une quinzaine de mobiliers urbains universels.

Plus de 50 ateliers pour trois niveaux – coureurs débutants, confirmés ou experts – sont proposés. Les exercices sont facilement transposables sur le terrain grâce à des consignes claires et de nombreuses photos pédagogiques.

Pour chacun d'entre eux sont mentionnées les bénéfices spécifiques qu'ils apportent dans le cadre de la préparation et du perfectionnement.



Prêt d'ouvrage

[Dalouche, A., Rosselli, A. \(2013\). Courir en ville: utilisez le mobilier urbain pour vos entraînements! 45 ateliers adaptés aux coureurs débutants et confirmés. Paris: Amphora. ISBN: 978-2-85180-844-8](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO