

# Athlétisme – Ecole de course: Maîtriser les bases

Une école de course variée et efficace comprend de nombreux exercices de coordination des bras et des jambes et nécessite une bonne position du tronc.

Une tenue du corps droite, un bassin stable, un «griffé» avec pied actif et des mouvements contrôlés dans la direction de course doivent être impérativement et constamment entraînés. Des exercices de cours nombreux et variés favorisent cette progression.

[Athlétisme – Ecole de course: Maîtriser les bases \(coordination\)\(pdf\)](#)

---

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**