

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course

Seuls des entraînements techniques réguliers («ABC de la course») permettent d'améliorer et de varier les différents éléments du mouvement de la course. De même, il vaut la peine d'inclure des exercices techniques ciblés dans le programme d'échauffement avant les entraînements.



Afin de préparer le corps à un mouvement à la fois rapide et correct, il convient de respecter les points suivants lors de l'ABC de la course:

- La partie technique d'un entraînement de course dure 10 à 20 minutes.
- Effectuer l'exercice sur une distance de 20 à 30 mètres, puis revenir au point de départ en marchant ou en courant de manière totalement relaxée. Répéter l'exercice deux à trois fois.
- Démarrer par des exercices simples. Développer lentement les exercices difficiles (éventuellement même en restant sur place ou en marchant) et augmenter progressivement le rythme d'exécution.
- Éviter d'intégrer trop d'exercices à la fois, mais répéter plusieurs fois le même exercice.
- Les exercices de l'école de course font généralement partie de l'échauffement, car l'apprentissage de nouveaux mouvements et leur exécution correcte fonctionnent mieux lorsque l'on est reposé.
- Les exercices de l'école de course peuvent parfois être intégrés à la fin d'une séance d'entraînement. Ainsi, le coureur peut apprendre à appliquer une technique de course propre même lorsqu'il est fatigué.
- Pour le renforcement/la stabilisation des jambes ou des pieds, les exercices peuvent également être effectués en arrière et de côté.

Les exercices

- [Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Travail des bras](#)

- Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Travail de la cheville
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Talon-fesse dessous
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Skipping bas
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Skipping
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Talon-fesse et skipping en alternance
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – A-Skips, B-Skips, C-Skips, skips avec jambe tendue
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Course de traction
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Rebond sauté
 - Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Sauté
-

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO