

# Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Rebond sauté

Les rebonds permettent un contact réactif avec le sol grâce à un travail actif au sol. L'objectif est de quitter le sol le plus rapidement possible. Cet exercice sollicite en outre la coordination.

Les deux pieds atterrissent en même temps et à la même hauteur sur la plante des pieds. En alternance, une jambe est tirée vers le haut.

Les jambes restent tendues, les mouvements de saut profonds sont exécutés seulement depuis la cheville. Tension préalable de la cheville, bref contact au sol. Les deux pieds appuient.

**Remarque:** Empreinte puissante, phase de poussée puissante.

---

## Retour à l'aperçu

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

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**