

# Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Sautillé

Cet exercice a pour objectif d'améliorer l'équilibre, la coordination et la force sur une jambe.

Sauter en alternance, avec le pied droit ou gauche. Tirer l'autre jambe vers le haut (jambe d'élan). Atterrissage sur le même pied et légèrement retardé avec l'autre pied. Ensuite, changer de jambe de saut.

Extension de l'articulation de la jambe et de la hanche. Pose active du pied en appui frontal en direction du centre de gravité du corps. Le rythme tam-da-tam est une bonne aide.

**Remarque:** Empreinte puissante du pied et amélioration de l'extension complète du corps, entraînement de la coordination de saut. Poser activement le pied en appui avant en direction du centre de gravité du corps.

---

## 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**