

**SITUATIONS DE  
TECHNIQUE DE COURSE**



## Cycle des chevilles

Course en essayant de ne faire travailler que les chevilles.



Montées de  
genoux, penser à  
avoir le bassin  
bien droit le  
regard vers  
l'avant,  
coordonner  
l'action des bras.  
On peut  
travailler ainsi le  
rythme des appuis



Le talon cuisse.  
Peu utilisé mais  
important car les  
genoux reste en  
avant du corps.  
Là aussi on peut  
travailler sur le  
rythme des  
appuis



Talons fesses

Le cycle des jambes  
est plus arrière,

La participation des  
ischios jambiers est  
plus importante.



Course jambe  
tendues, bien se  
concentrer sur la  
pose des appuis  
au sol,  
Cet exercice demande  
une bonne  
tonicité  
musculaire.

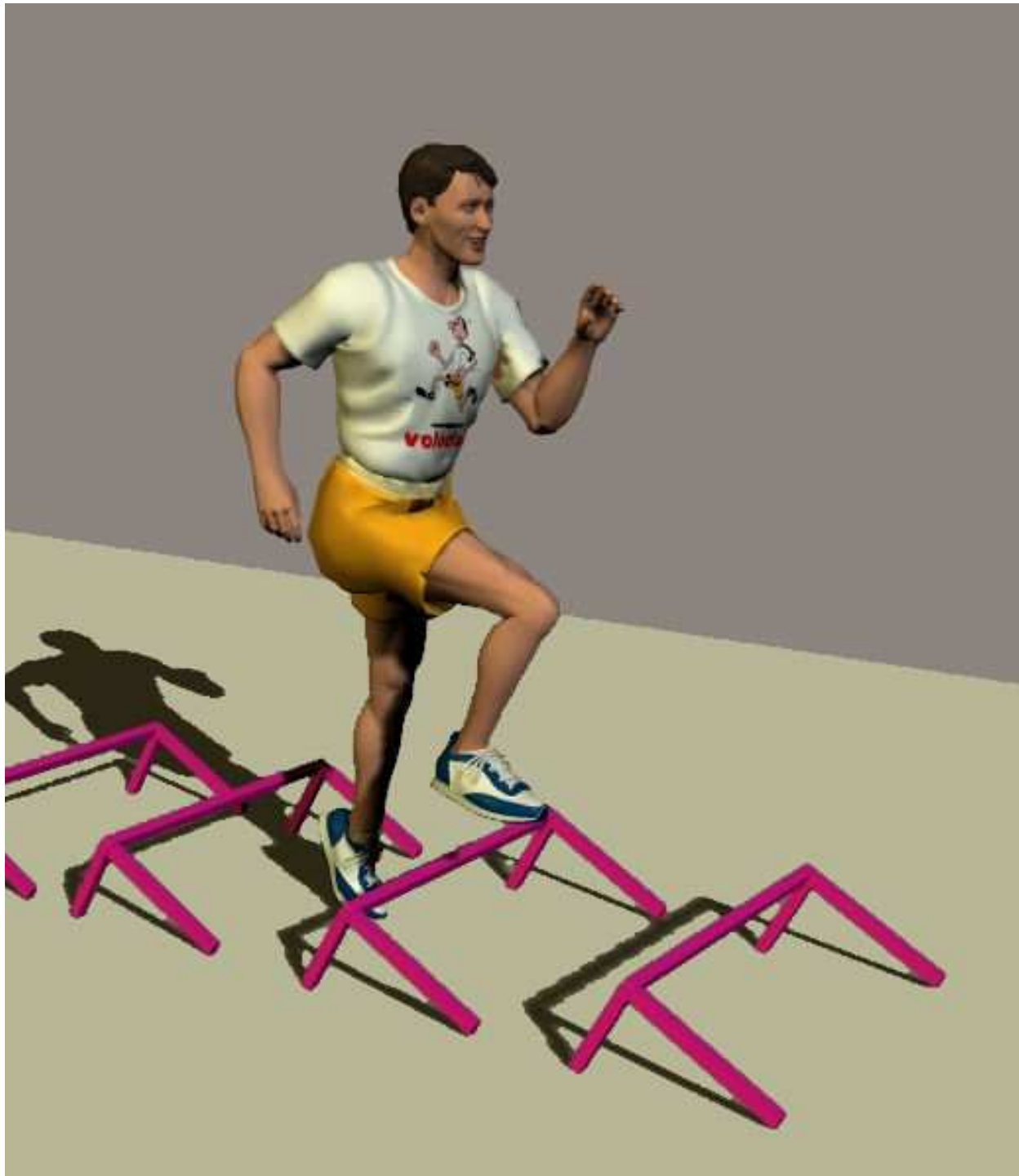


Course en arrière  
La pose des appuis  
est inversée,  
pointes des pieds  
vers talons



Course placée,  
c'est-à-dire  
chercher à courir  
en reproduisant  
les exercices  
précédant.





Course placée,  
avec des obstacles  
bas pour travailler  
la coordination, et  
la technique de  
pose des appuis.



Exercice de placement du bassin. A l'aide de Haie franchir les haies et se concentrer sur la position haute des appuis.

**TRAVAIL DE  
RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**



Les foulées  
bondissantes,  
attention à bien  
positionner le  
bassin et contrôle  
dynamique des  
appuis au sol. On  
peut jouer ici aussi  
sur le rythme.

Les fentes avant,  
en avançant sur  
20 m la remontée  
se fait sur une  
jambe.

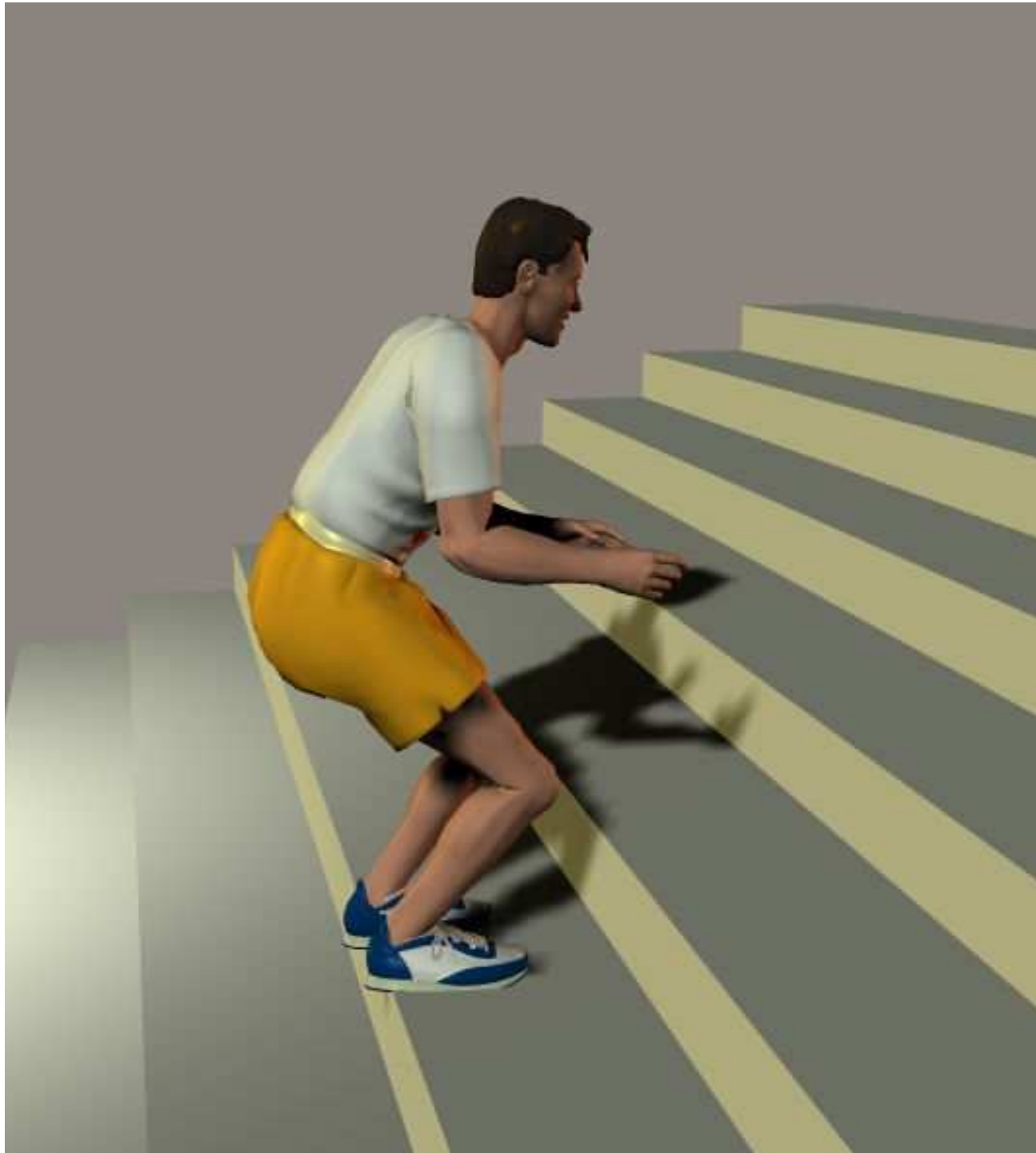




Le renforcement  
du mollet sur un  
contre haut  
(marche,plinth...)  
Pointes de pieds au  
bord de la marche et  
dans bouger les  
pointes de pieds,  
monter et descendre  
le talon



Travail dans les  
escaliers,  
Marches 1 à 1, 2 à  
2, cloches pieds  
etc...



Sauts pieds joints  
pour monter  
et/ou  
descendre

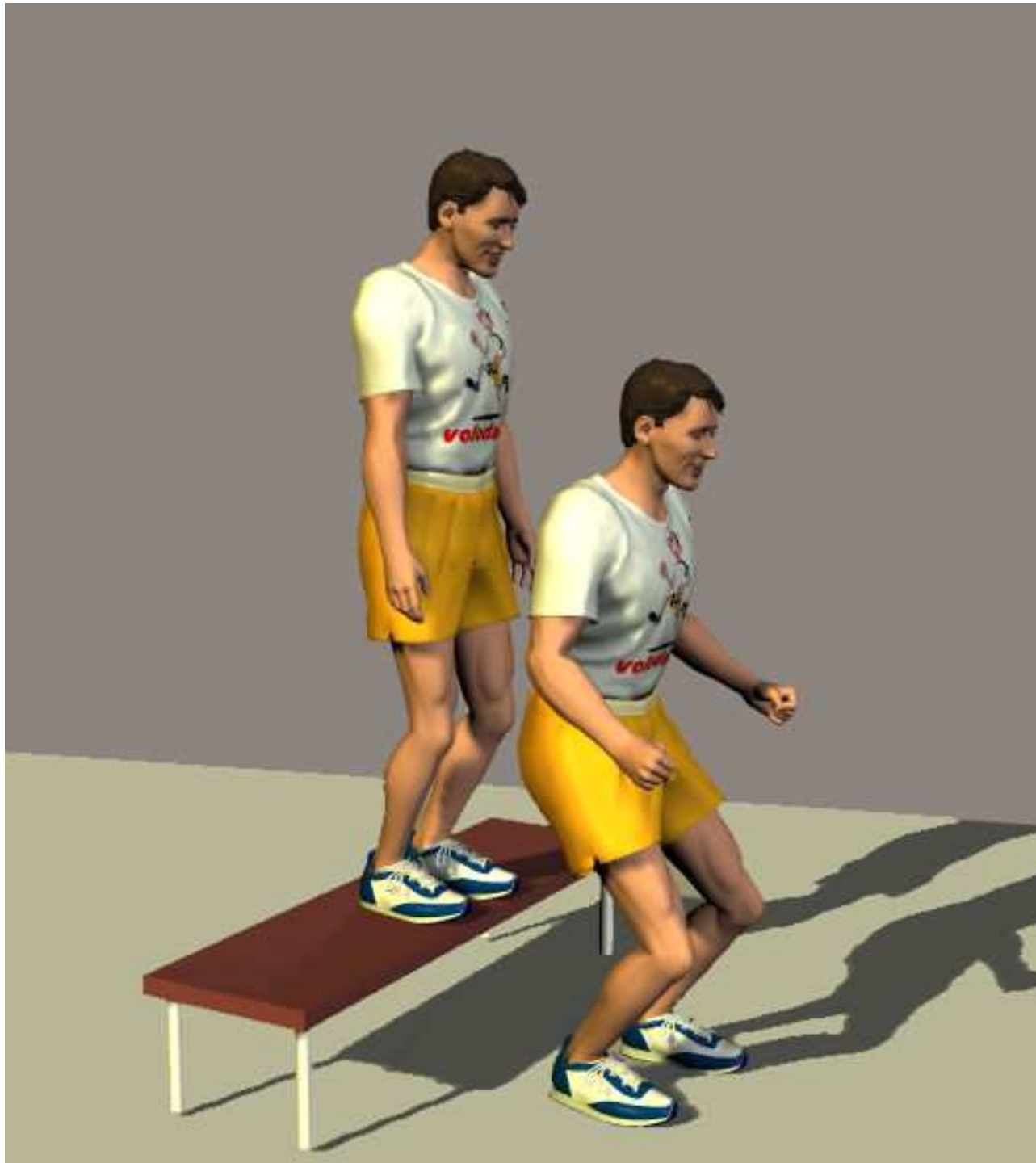




Courses en  
montées de côtes  
Allures rapides  
sur 50m environ  
Sprints sur 20m.



Courses en  
descente  
Travail  
excentrique.  
Ou « survitesse »  
si sprints en  
descente.



Pliométrie en sauts en contre bas. Vous pouvez enchaîner une action ensuite, un sprint, un rebond, un amorti jambe à 90° ...



Travail  
pliométrique.  
Permet de  
travailler  
l'explosivité et la  
détente.



Travail  
pliométrique,  
permet de  
travailler  
l'explosivité et la  
détente.

# LE GAINAGE

Gainage postérieur, en position table basse.

Maintien de posture sur des durées de 30 sec à 120 sec

Variante 1 : on peut demander sur 10 secondes à lever une jambe puis l'autre ...

Variante 2 : en position araignée, jambes et bras écartés, plus on est fort plus on écarte...



Gainage latéral, sur le coude ou sur la mains au choix,  
tenir également la position de 30 secondes à 120 secondes,  
Variante :  
on peut demander sur 10 secondes à lever la jambe au dessus .

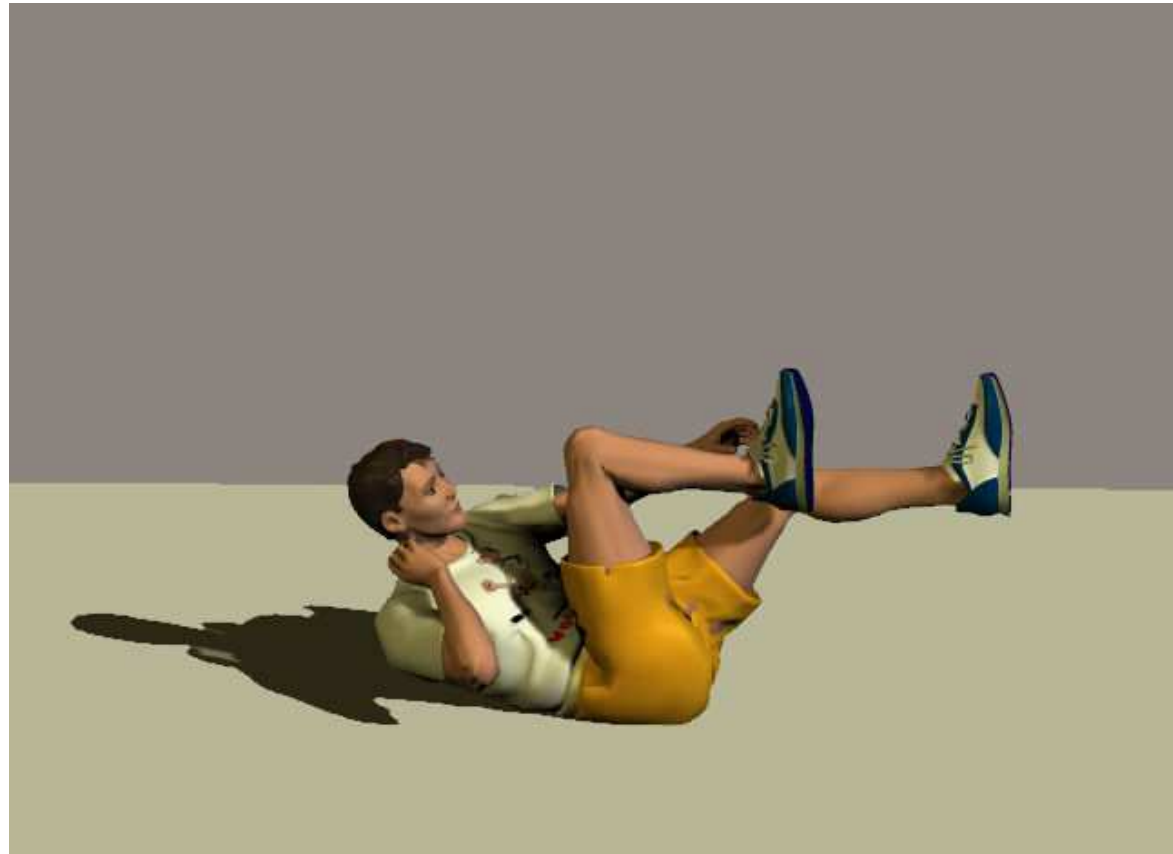




Gainage en maintien de posture avec élévation des jambes,  
Ou pompes avec jambes surélevées.



Travail des abdos en raccourcissement,  
(le menton se rapproche du nombril...)  
Au choix pieds tenus, rameurs etc...



# Les “Educatifs ou Gammes techniques”



Déroulé ‘Talon – Pointe’



**Déroulé 'Pointe - Plante'**



**Montées de genoux**



**Talons - Cuisses**



« Tape-Fesses »



« Pas de l'oie »





**Course arrière**



« Déboulés »



**Coordination 'Bras/Jambes'**



**Pas croisés**



**Avec obstacle ; Travail "amplitude/Fréquence", Montée de genoux, etc...**



**Pas d'allégresse > Foulées bondissantes**



**Fentes**



**Montées d'escaliers à 2 & à 1 jambe**





**Montées d'escaliers par bonds '2 jambes'**



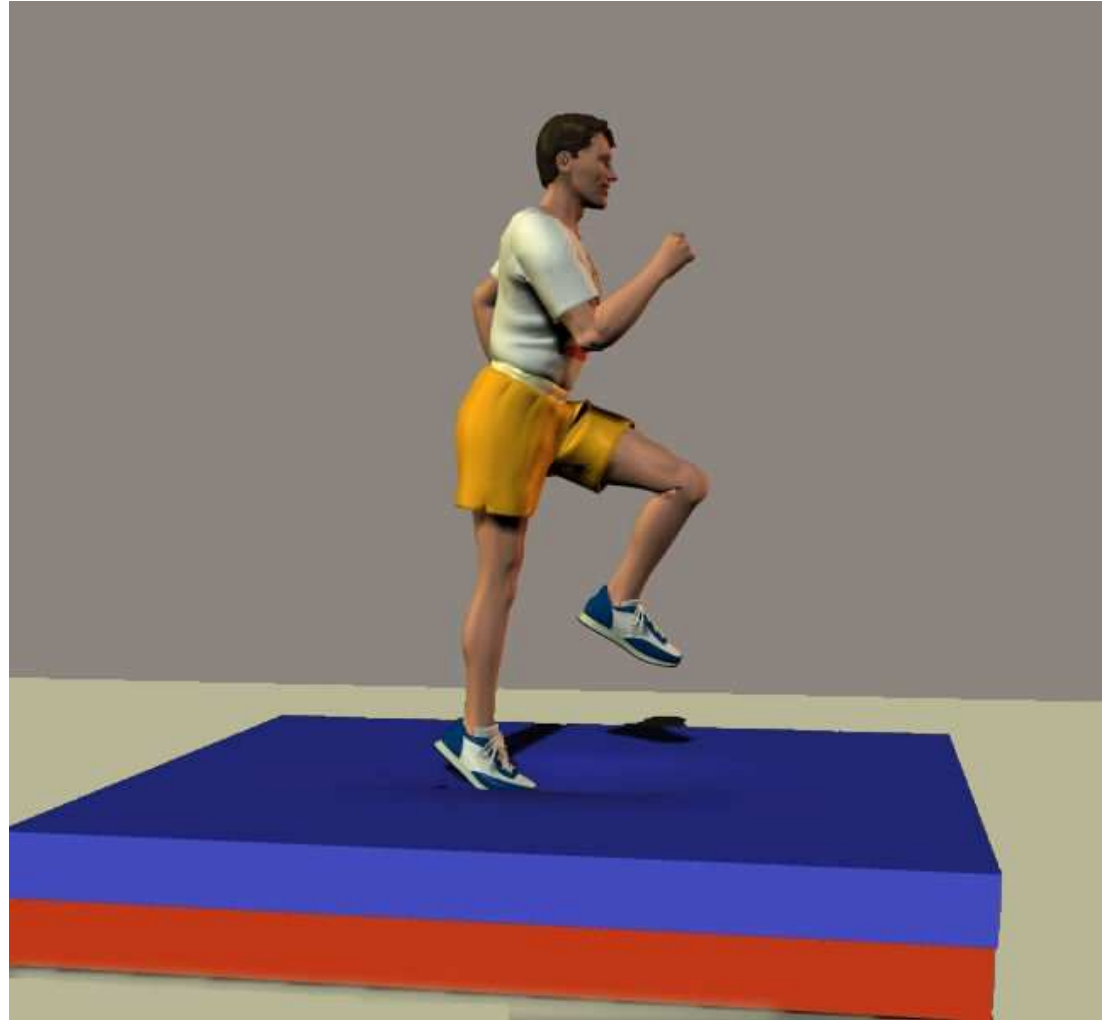
**Course en montée**



**Course en descente**



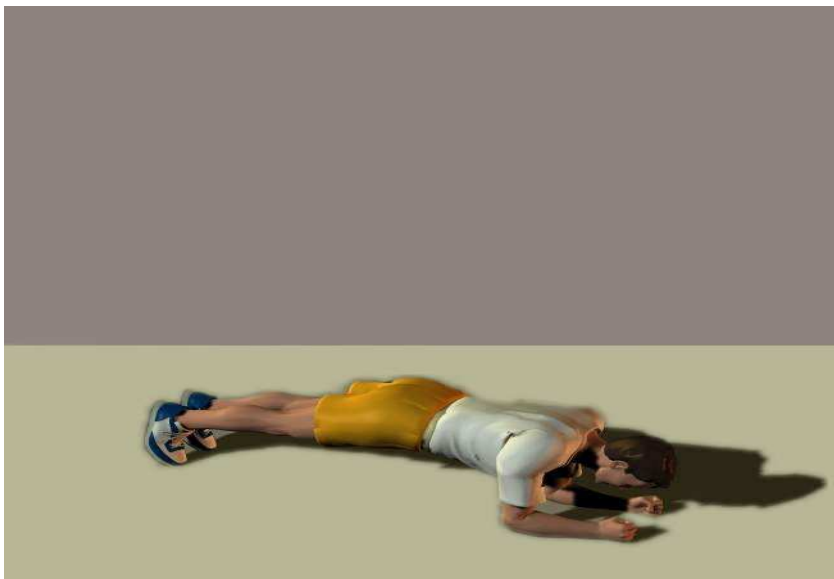
Placement de bassin



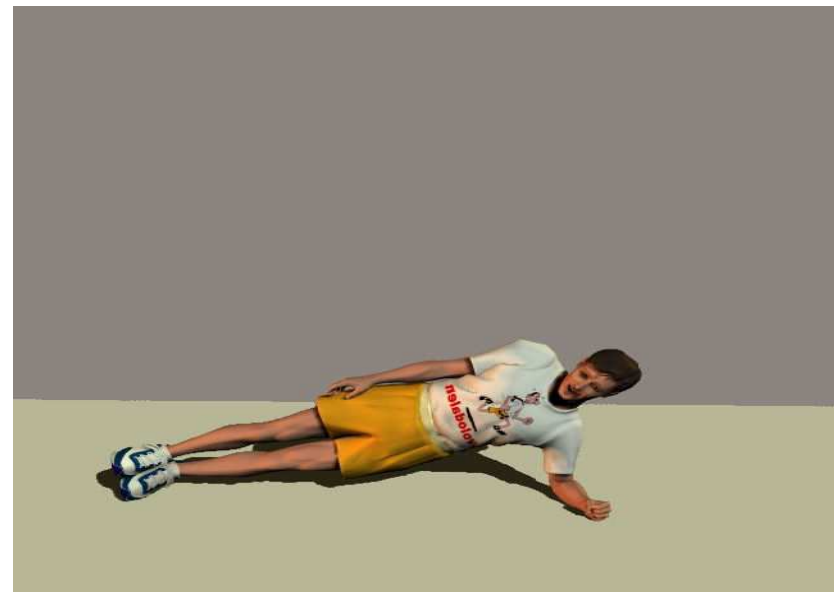
**Montées de genoux**



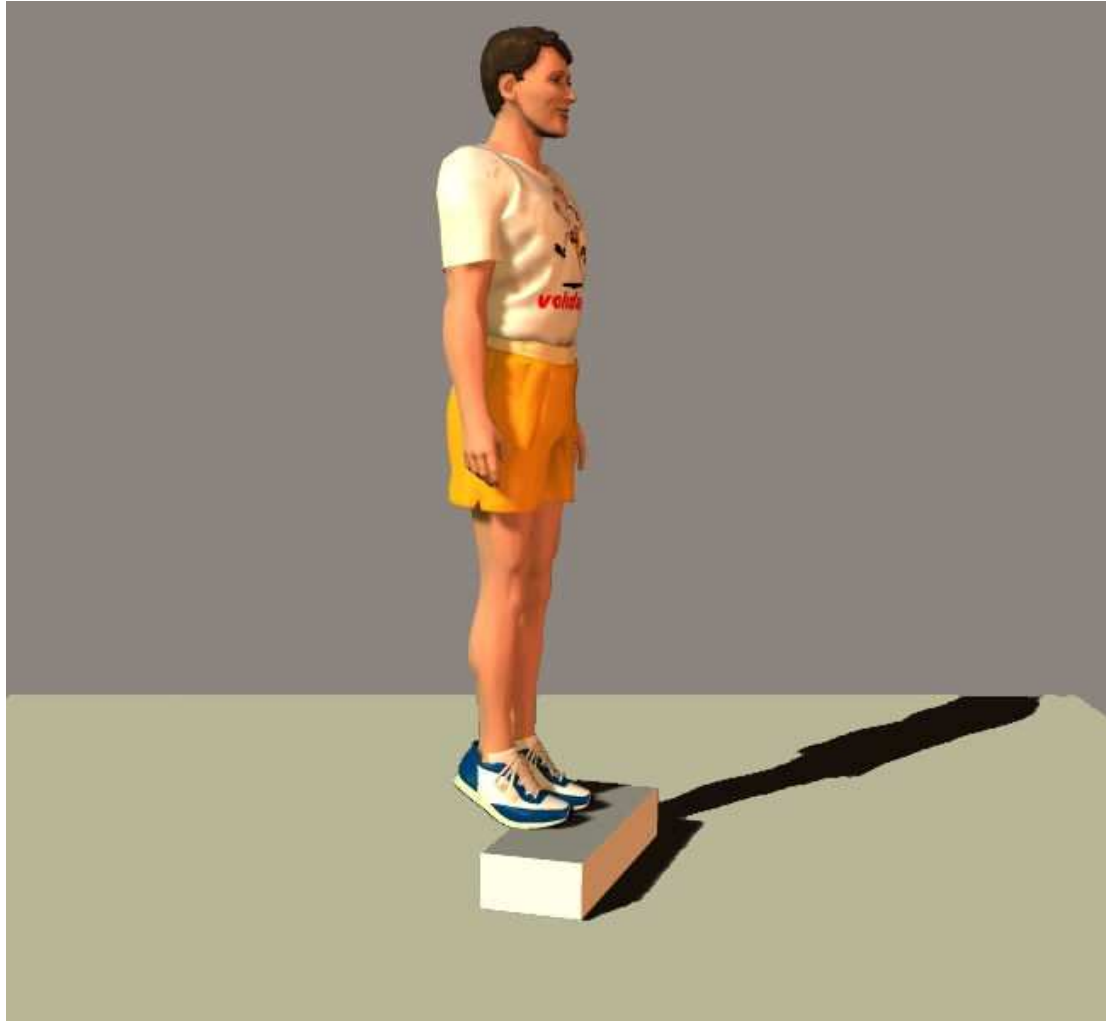
**Abdominaux**



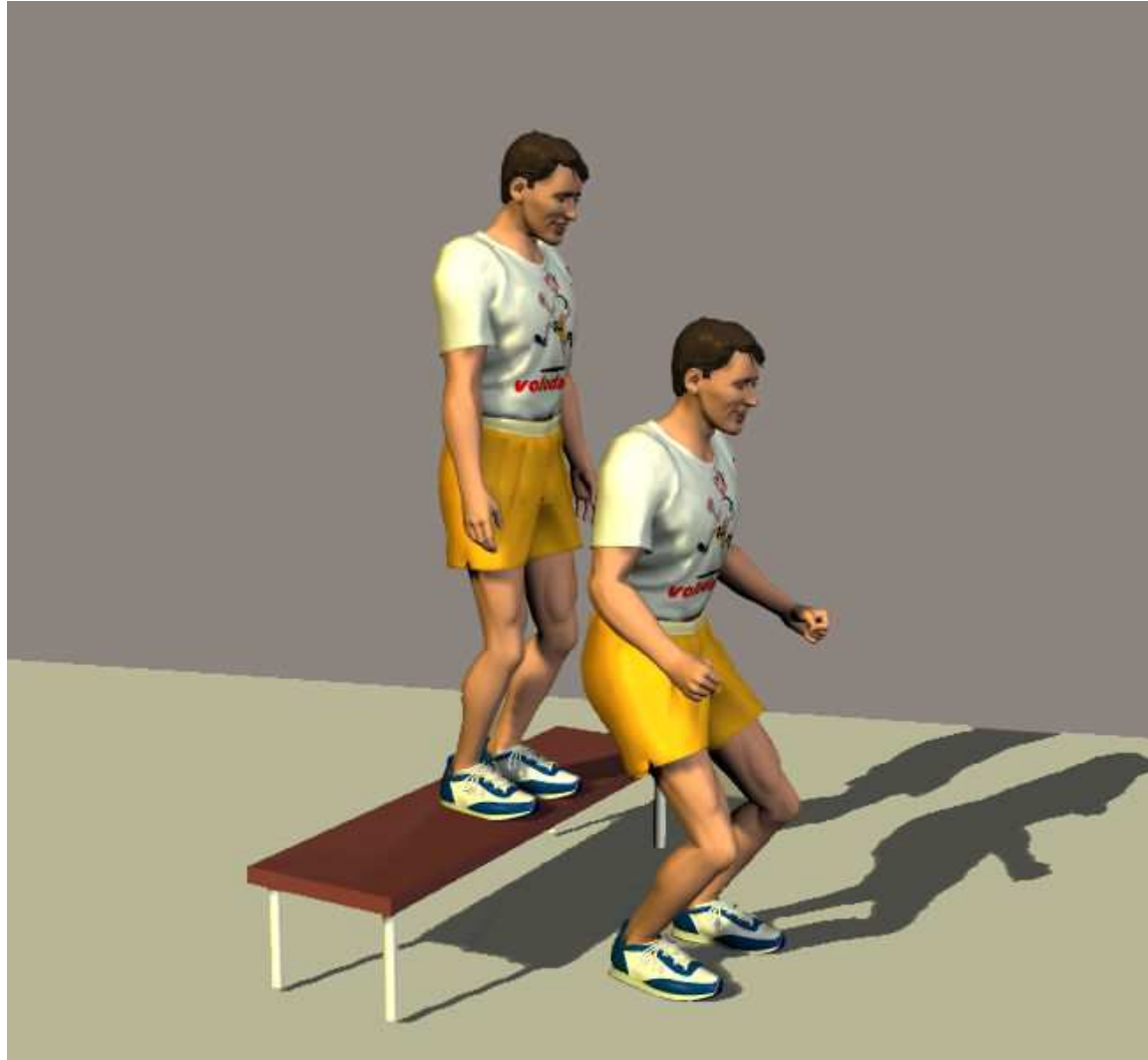
**Gainage face**



**Gainage côté**



**Tvl mollets & gainage**



**Pliométrie: sauts en contre-bas**





**Montées de bancs '1 jambe'**



**Sauts d'obstacle à 2 jambes (bonds)**