

Table des matières

1. Introduction	6
2. Histoire et activités de la fédération	7
2.1 Le développement de la scène de la course à pied	7
2.2 La formation de moniteur Swiss Athletics	9
3. Activité sportive – la coureuse et le coureur	10
3.1 La classification des coureurs	10
3.2 La classification méthodologique selon esa	11
4. La monitrice de Running – le moniteur de Running	12
4.1 Du coureur au moniteur	12
4.2 Formes de mise en scène de la course à pied	13
5. Running – Physis	14
5.1 Compétence de coordination	14
5.1.1 Analyse du mouvement de course	15
5.1.2 Classification en styles de course caractérisés	16
5.1.3 Technique de course dans le terrain	19
5.1.4 École de course – exercices pour améliorer la technique de course	19
5.1.5 Analyse vidéo : déroulement et fautes typiques en course à pied	24
5.2 Potentiel de condition physique	26
5.2.1 Endurance	26
5.2.2 Vitesse	39
5.2.3 Force et souplesse	39
6. Running – Psyché	48
6.1 Capacité tactico-mentale	48
6.2. Potentiel émotionnel	51
6.3 Dix applications classiques pour les moniteur	53
7. Planification d'entraînement	54
7.1 Le mélange d'entraînement	54
7.2 Le plan d'entraînement	55
7.2.1 Débutants (coureurs fitness et futurs coureurs populaires)	56
7.2.2 Avancés (coureurs populaires)	57
7.2.3 Experts (compétiteurs)	58
7.3 La leçon de Running	60
7.4 Journal d'entraînement	60
8. Planification et déroulement d'une offre de cours	61
8.1 Le marché du Running	61
8.2 Organisation de cours	61
8.2.1 Cours pour débutants	62
8.2.2 Avancés (coureurs populaires) et experts (compétiteurs)	62
8.2.3 Devoirs pour la maison	62

9. Sécurité en course à pied	63
9.1 Introduction	63
9.2 Formation et préparation	63
9.3 Avant l'entraînement de course à pied	64
9.4 Pendant l'entraînement de course	65
9.5 Équipement de sécurité	67
9.6 S'il se passe tout de même quelque chose?	67
9.6.1 Comportement en cas d'accidents	67
9.6.2 Responsabilité civile et assurance	67
10. Matériel	68
10.1 Chaussures	68
10.2 Vêtements	69
11. Alimentation & Santé	71
11.1 La Pyramide alimentaire des sportives et sportifs	71
11.2 Bilan énergétique équilibré	71
11.3 Consommation d'aliments et de liquide avant et pendant l'effort	71
12. Compétitions	74
13. Bibliographie	76

Dans le présent support pédagogique Running esa les formes masculines et féminines sont utilisées en alternance. Les femmes et les hommes sont cependant toujours concernés.