

Devoirs de technique de course, renforcement et mobilité

Analyse critères de course

Note en mots-clés les particularités de chaque critère de la course.

Critère de la course	Particularités
Tête <ul style="list-style-type: none"> Regard droit devant Visage décontracté 	
Bras <ul style="list-style-type: none"> Travail actif des bras depuis l'articulation de l'épaule Angle de 90 degrés (triangle du coureur) Conduite des bras (position du bras en fonction de la structure anatomique de l'articulation de l'épaule, légèrement en rotation intérieure) Main dans le prolongement de l'avant-bras; pas de cassure crispée, doigts décontractés 	
Tronc <ul style="list-style-type: none"> Droit et stable Pas de dos creux 	
Hanches <ul style="list-style-type: none"> Centre de gravité élevé Hanches tendues (pas de dos creux) à la poussée 	
Genou <ul style="list-style-type: none"> Lever du genou (dépend du tempo) 	
Pied <ul style="list-style-type: none"> Pose du pied sur l'avant, le milieu, l'arrière du pied Empreinte ou poussée dynamique Talon-fesse (dépend du tempo) 	

Fautes typiques en course à pied

Est-il possible de reconnaître une faute typique de course à pied?

Critère de course	Faute	Cause	Exercices d'école de course approprié et autres mesures
Tête	Menton tendu vers l'avant	Mauvaise posture gén. du corps; trop penché en avant pour le tempo	Tous les exercices d'école de course avec posture consciente de la tête, exercices de renforcement pour la musculature antérieure du cou
Bras	Bras s'ouvrent derrière Main est amenée au-dessus de la ligne médiane devant Bras pendent Pas de mouvement des bras	Mauvais modèle de mouvement; tempo trop rapide pour cet état de performance Mauvais modèle de mouvement	Exercice 15, 20, Renforcer les rotateurs externes et la stabilité gén. du tronc
	Épaules soulevées	Tensions; main coudée	Exercice 19 avec position correcte de la main, exercices d'étirement pour la ceinture scapulaire
Tronc / Hanches	Courir le dos creux	Mauvaise posture gén. du corps	Exercice 14, exercices de renforcement pour la stabilité du tronc et exercices de tenue
	Centre de gravité bas (assis)	Manque de poussée et/ou extension de la jambe	Exercice 4, 6, 8, exercices de renforcement avec extension complète du corps, exercices d'étirement pour les fléchisseurs de la hanche
	Hanches pliées vers le côté de la jambe d'élan	Abducteurs faibles; manque d'activation des abducteurs au début de la phase d'appui	Exercice 4, exercices de renforcement pour els abducteurs
Genou	Engagement de la jambe d'élan bas, trop tendu, pas trop long	Manque de talon-fesse implique lever du genou trop faible	Exercice 2, 3, 4, 7, 15, 16, 18, 21
	Jambes en X	Musculature faible, mauvais modèle de mouvement	Exercice de renforcement pour la stabilité de l'axe des jambes, corde à sauter
Pied	Pose du pied trop pointue avec la course sur l'avant	Mauvaise représentation du mouvement, pose du pied devant le corps au lieu de sous le corps	Exercice 1, 4, 6, 7, 8
	Piétiner avec la course sur les talons	Mauvais modèle de mouvement	Exercice 17
	Surpronation	Musculature faible des pieds	Exercice 1, gymnastique des pieds

Exercices recommandés École de course

Quels exercices d'école de course peuvent être spécialement recommandés pour quoi?

			Critère de course						Modèle à phases				Rythme, fréquence + longueur de pas
			Tête	Bras	Tronc	Hanche	Genou	Pied	Phase d'atterrissage	Phase debout	Phase de poussée	Phase de vol	
Exercices classiques de technique de course	1	Travail des chevilles											
	2	Talon-fesse derrière											
	3	Talon-fesse dessous											
	4	Lever de genou											
	5	Skiping profond											
	6	Rebond sauté											
	7	Course de traction											
	8	Sauté											
	9	Trotinette											
	10	Talon-fesse/ lever de genou en alternance											
	11	Course de coordination											
	12	Courses de saut											
Exercices contraires	13	Regard en avant – Regard devant les pieds											
	14	Dos creux – Dos rond											
	15	Courir avec bras pendant – courir avec un angle de bras extrêmement petit											
	16	Petits pas rapides vs. longs pas lents											
	17	Courir en silence vs. courir en faisant du bruit											
Autres exercices	18	Courses de métronome											
	19	Mouchoir, œuf, pive dans la main											
	20	Baguette ou crayon au creux du coude											
	21	Exercer le rythme avec cônes											
	22	Sauter de côté											
	23	Technique de course à l'aveugle											
	24	Accélérations											

Exercices recommandés Renforcement

Quels exercices de renforcement peuvent être recommandés? Combien d'entraînements faut-il effectuer par semaine et quel exercice à quel entraînement. Le nombre de répétitions et le nombre de séries par exercice peuvent être notés directement dans les cases vides.

Quoi	No	Exercice	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3
Global	1	Force du tronc devant			
	2	Force du tronc derrière			
	3	Force du tronc côté			
	4	Musculature latérale du fessier			
	5	Extension complète du corps			
Gymnastique des pieds	1	Pieds nus			
	2	Musculature de la cheville			
	3	Mobiliser en position assise			
	4	Position du pingouin			
	5	Marcher sur les talons			
	6	Twist sur place			
	7	Sur une jambe les yeux fermés			
	8	Flexion des orteils en position assise			
	9	Mobiliser en position assise			
Autres exercices	1	Appuis faciaux			
	2	Musculature des épaules			
	3	Musculature du bas du dos			
	4	Musculature du haut du dos			
	5	Muscles abdominaux droits			
	6	Muscles abdominaux croisés			
	7	Adducteurs			
	8	Musculature arrière du fessier			
	9	Arrière des cuisses			
	10	Avant des cuisses			
Stabilité de l'axe des jambes	1	Sur une jambe sur surface stable			
	2	Sur une jambe sur surface instable			
	3	Fente sur surface stable			
	4	Fente sur surface instable			
	5	Mini sauts sur surface stable			
	6	Mini sauts sur surface instable			

Exercices recommandés Mobilité

Quels exercices de mobilité peuvent être recommandés? Quels exercices faut-il effectuer à quel entraînement. La durée de l'étirement et év. le nombre de répétitions peuvent être notés directement dans la case respective.

Quoi	No	Exercice	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3
Exercices de base	1	Musculature superficielle des mollets			
	2	Musculature profonde des mollets			
	3	Musculature postérieure des cuisses			
	4	Musculature antérieure des cuisses			
	5	Fléchisseurs de la hanche			
	6	Musculature du fessier			
	7	Musculature latérale du tronc			
Autres exercices	1	Piriforme			
	2	Mobilité des chevilles			
	3	Musculature intérieure des cuisses			
	4	Musculature dorsale			
	5	Musculature pectorale			
	6	Musculature des bras			
	7	Musculature de la nuque			