

Athlétisme - Courir: Les bases de la course à pied

En athlétisme, tu peux observer la forme de base du mouvement «courir» dans de nombreuses variantes. La forme de base de la course à pied comprend par exemple le sprint court, le sprint de haies et la course de 1000 mètres.

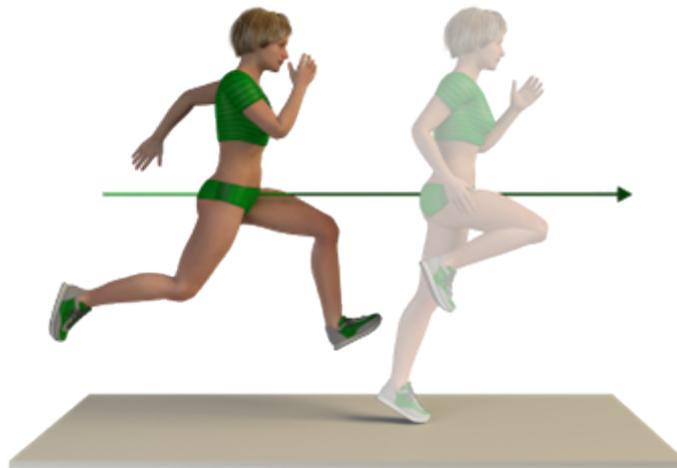
Table des matières



Dans cet article, tu apprendras quels sont les principaux points d'observation auxquels tu dois être particulièrement attentif dans les disciplines de course et quels sont les exercices préparatoires les plus importants. En outre, dans le chapitre formes d'entraînement, tu apprendras à connaître les formes caractéristiques des différentes disciplines de la course à pied et tu trouveras des formes d'entraînement adaptées aux bonnes pratiques.

Points d'observation principaux

Ne te disperse pas dans des modèles techniques complexes, concentre-toi sur les points d'observation les plus importants des disciplines de course à pied lors de l'observation, de l'évaluation et du conseil. Tu peux retenir les quatre points d'observation suivants et les utiliser pour observer, évaluer et conseiller tes athlètes en course à pied :



Position du corps

- Hanches stables en position haute
- Haute du corps légèrement incliné vers l'avant



Pose du pied (Course sur l'avant-pied)

- Juste avant que l'avant-pied ne touche le sol
- Le pied est mis en tension
- Pose du pied sur la plante

Exception: lors des courses assez longues, la pose du pied peut se faire au milieu du pied.



Rythme de course

- Rapport optimal entre la fréquence et la longueur des foulées.
- Bonne coordination bras-jambes en rythme.
- Suite de pas en rythme entre les haies.



Coordination de course (Cycle de jambe économique)

- Talons-fesses rapides sous le bassin.
- Genoux hauts.
- Pas «griffé».
- Tirer-pousser actif de la jambe lors du contact au sol pour faire avancer les hanches.
- Soutien actif des bras.

Exercice préparatoires (École de course)

En utilisant régulièrement l'école de course, tu peux améliorer certaines formes caractéristiques dans ton entraînement. Tu peux voir ici quelques-uns des exercices les plus importants de l'école de course :



Course sur la plante des pieds

- Mouvement de ressort élastique sur les pieds
- Jamais vraiment toucher le sol avec le talon

Objectifs:

- Renforcer la souplesse du pied
- Adopter la position optimale.



Mise en tension du pied (réactivité maximale)

- Courir sur l'avant-pied
- Lever la pointe du pied
- Faire travailler uniquement l'articulation du pied
- Hanche et genou tendus

Objectif:

- Mise en tension du pied pour une pose active du pied.



Skipping

- Haut du corps bien placé
- Hanches en position haute
- Lever les genoux
- Maintenant la cuisse le plus possible à l'horizontale

Objectif:

- Lever les genoux pour le «griffé».



Le cheval

- Hanches en position haute
- Genoux hauts
- «griffé» actif
- Lors du «griffé», pointer la plante du pied le plus longtemps possible vers l'avant
- Ramener le talon vers le sol sous le centre de gravité
- Pose du pied sur l'avant-pied

Objectif:

- «griffé» avec mise en tension du pied.

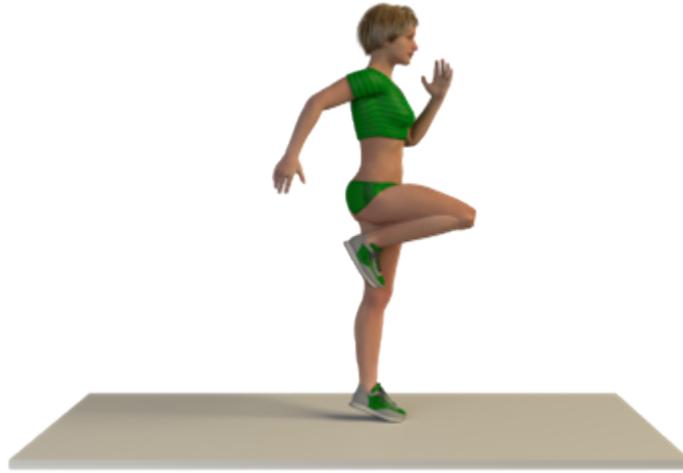


Enjamber le bâtonnet

- Imaginer que l'on a un bâtonnet fixé sur la face interne de la cheville, qui fait saillie vers l'intérieur. À chaque pas, il faut enjamber ce bâtonnet avec l'autre jambe.

Objectif:

- Cycle de jambe

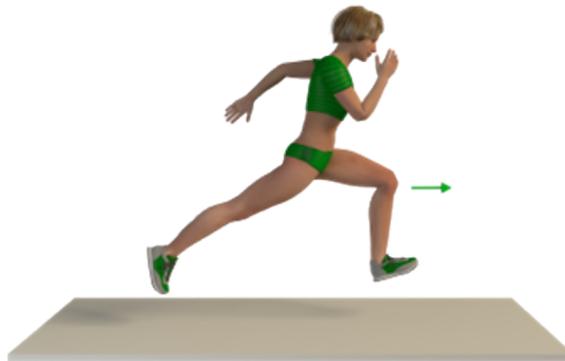


Talons-fesses

- Haut du corps bien placé
- Hanches en position haute
- Toucher les fesses avec les talons

Objectif:

- Après la poussée, ramener directement les talons sous les fesses afin de pouvoir de nouveau avancer rapidement la cuisse avec un minimum d'effort.



Foulées bondissantes

- Sauter loin
- Cheville, genou et hanche en totale extension

Objectif:

- Poussée complète

Variantes

- **Sens de la course:** exécuter les formes de course à reculons ou latéralement.
- **En sautillant:** sautiller sur un pied et, avec la jambe libre, exécuter les formes de course (p.

ex. lever le genou) tous les deux sauts. Alternativement tous les deux sauts également, toucher le sol du bout du pied de la jambe libre (sans déplacer le poids du corps).

- **Rebonds:** ricochets en hauteur sur deux pieds (bref temps de contact au sol), en l'air, mettre les deux pieds en tension, une jambe tendue, l'autre légèrement repliée.
 - **Rotation:** formes de course consistant en une rotation régulière sur soi-même avec de légers mouvements en avant sur une ligne.
 - **Focalisation:** formes de course exécutées avec une seule jambe, l'autre restant tendue.
 - **Rythme:** formes de course 3 × gauche, 3 × droite, 2 × gauche, 2 × droite, 1 × gauche, 1 × droite, 3 × gauche, etc.
 - **Amplitude du mouvement:** varier la hauteur du skipping – lever peu, moyennement, beaucoup les genoux.
 - **Obstacles:** exécuter les formes de course, les levers de genou et les sautillés par-dessus de petits obstacles (haies/blocs) distants de 3 à 5 pieds.
 - **Fréquence:** augmenter ou diminuer la fréquence.
 - **Se figer:** pendant une forme de course, se figer, puis reprendre sa course.
-

Formes d'entraînement

De la course rapide au sprint

En sprint, l'objectif consiste à conserver la vitesse maximale aussi longtemps que possible en optimisant le rapport entre la longueur et la fréquence des foulées.

Mehr

De la course rythmée sur des obstacles à la course de haies

Au départ, l'athlète doit réagir le plus vite possible au signal et produire une accélération maximale en optimisant sa foulée (rapport longueur/fréquence).

Mehr

De la course d'endurance à la course de (demi-)fond

En demi-fond et en fond, l'objectif est de pouvoir courir longtemps à un rythme élevé grâce à un style de course économique. Pour ce faire, les athlètes doivent trouver le rapport optimal entre la longueur et la fréquence des foulées, tout en économisant au maximum leurs forces.

Mehr

De démarrer rapidement au démarrage dans les blocs

Au départ, l'athlète doit réagir le plus vite possible au signal et produire une accélération maximale en optimisant sa foulée (rapport longueur/fréquence).

Mehr

Du sprint à la course de relais

La course de relais est la seule discipline d'athlétisme qui se pratique en équipe. Elle se prête donc bien à la promotion de la cohésion de groupe à l'entraînement.

Mehr

Source: Swiss Athletics, Illustrations: Nicola Gentsch, Vidéos: Mobilesport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO