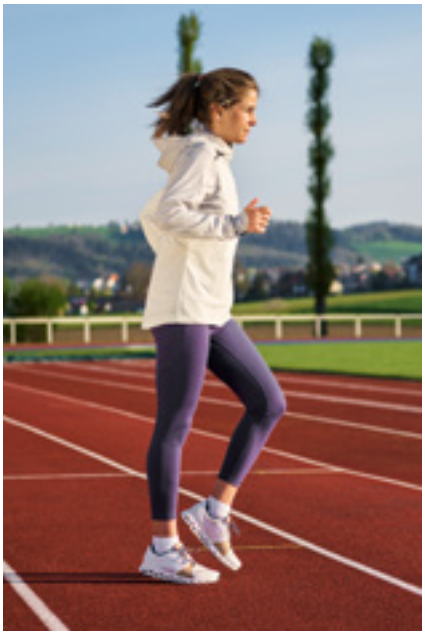
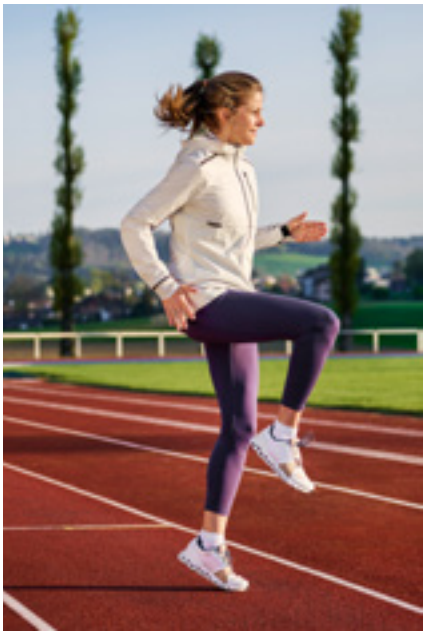
Helsana
Engagée pour la vie.

Le b.a.-ba de la course rend le jogging plus performant et plus sûr

Le b.a.-ba de la course, également appelé l'école de course, comprend une série d'exercices. Ces derniers vous aideront à courir plus rapidement et de manière plus sûre et plus légère. Votre style de course sera plus harmonieux et vous réduirez vos risques de lésion et d'accident. En effectuant ces exercices pendant dix minutes, vous améliorerez durablement votre technique de course. Intégrez-les au début de l'entraînement, après l'échauffement :



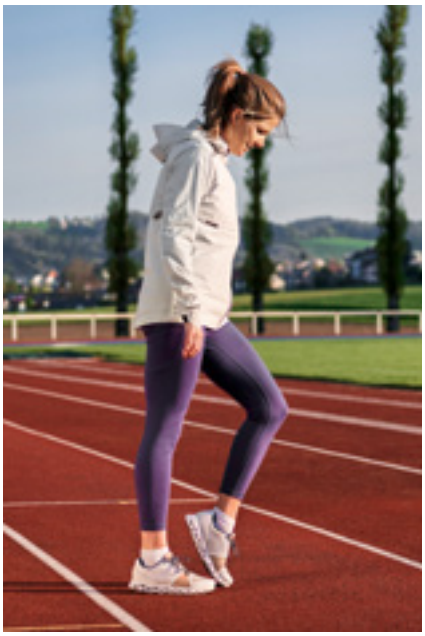
Skipping
Le skipping améliore l'élasticité de la cheville, la posture et la coordination de l'appui du pied. Pour cet exercice, faites de petits pas rapides sur place. La sensation de faire du surplace signifie que l'exercice est correctement effectué. Important : tendez la cheville à chaque pas et atterrissez sur l'avant du pied.



Lever des genoux
Cet exercice fait travailler les fléchisseurs de la hanche et améliore votre posture. La montée de genoux est une variante du skipping, mais on remonte les genoux au minimum juste en dessous de la hauteur des hanches. Les foulées sont également courtes, avec une fréquence maximale. Activez toute la musculature de votre tronc. Veillez à faire des pas légers et à ne pas vous pencher en arrière.



Travail des talons
C'est un excellent exercice pour solliciter la musculature de vos mollets. En courant, levez les talons en alternance jusqu'au fessier. Veillez à ce que chaque pied reste le moins longtemps possible au sol. Atterrissez sur l'avant de la plante du pied ou sur tout le pied.



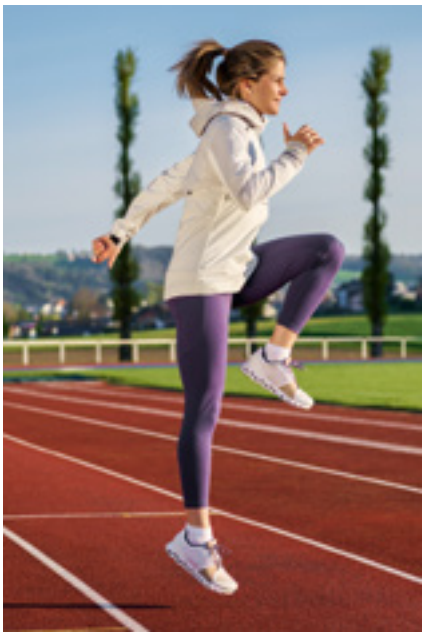
Travail des chevilles

Le travail des chevilles permet d'entraîner les muscles des mollets et d'améliorer la souplesse des chevilles. L'articulation de la cheville est renforcée, ce qui permet d'éviter les blessures telles que les entorses. Placez vos pieds l'un à côté de l'autre et levez un talon après l'autre, sans que le reste du pied ne décolle du sol.



Course latérale

La course latérale avec croisement de jambes améliore la mobilité des hanches et réduit ainsi les sollicitations excessives. Commencez par la jambe droite : levez le genou et amenez-le devant puis derrière la jambe gauche. Ensuite, inversez pour entraîner l'autre jambe. Si vous le souhaitez, vous pouvez poser les mains sur les hanches.



Sautillement

En sautillant, prenez énergiquement appui sur le sol avec une jambe, puis l'autre en alternance et balancez les bras jusqu'à la hauteur des épaules. Évitez de vous pencher en arrière.

Vous trouverez d'autres conseils
pour un entraînement de course à pied
en toute sécurité sur notre blog :
helsana.ch/entrainement-course-a-pied

2403_Einzel_NBU_LaufABC_FR