

Observation des façons de courir :**Comportements caractéristiques :**

- Phase aérienne de la foulée trop courte.
- Raideur dans les différentes articulations, position très peu fléchie, course cambrée (fig. 1).
- Balancement des bras tendus ou mouvement de "piston" (fig. 2).
- Projection de la jambe libre tendue vers l'avant (fig. 3).
- Appuis bruyants : pose par le talon et déroulement incomplet du pied.
 - Course sur pointe de pied (fig. 4)
- Course fléchie, tronc penché vers l'avant (fig. 5).

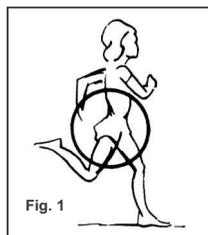


Fig. 1

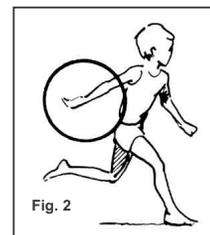


Fig. 2

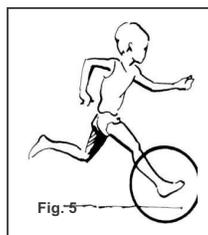


Fig. 5

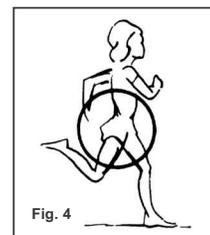


Fig. 4

Comportements à donner en exemple :

- Tête droite, regard direct.
- Epaules basses, tronc droit.
- Mouvement des bras (légèrement fléchis, mains demi ouvertes) dans l'axe de la course, coordonné au mouvement des jambes.
- Pour la jambe avant, pose du pied à plat et déroulement complet du pied.
- Harmonie dans l'enchaînement des mouvements.

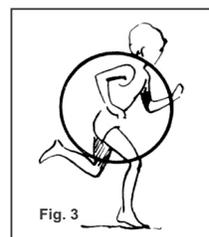


Fig. 3

D'après "Enfant et l'athlétisme", revue EPS

Proposition d'éducatifs pour mieux courir : (peuvent être réalisés durant l'échauffement)**1. Position de course**

Objectif : amener les enfants à déterminer, par contraste, la meilleure position ou la meilleure action.

Consigne : essayez de courir :

- tête relevée, menton baissé, tête droite ;
- sur la pointe des pieds, sur les talons, sur la plante des pieds ;
- très penché en avant, puis en se redressant ;
- jambes presque tendues, en levant haut les genoux ;
- pieds en dedans, en dehors, dans l'axe ;
- bras le long du corps, dans le dos (sentir la rotation du tronc) ;
- bras tendus à la hauteur des épaules...
- bras oscillant fléchis (disparition de la rotation).

2. Le rebond

Objectif : améliorer le rebond, pieds joints.

Consigne : vous devez rebondir sur place en gardant les jambes jointes et tendues.

Variante : même exercice en se déplaçant sur quelques mètres.

3. "La marche des indiens"

Objectif : améliorer le rebond sur un pied avec ou sans utilisation des bras.

Consigne : On bondit deux fois sur le même pied puis on alterne. Le genou libre est levé.

Variante : même exercice en sollicitant les bras afin de s'élever le plus longtemps possible en suspension.

4. Cloche-pied

Objectif : allonger le rebond sur un pied.

Consigne : Sur la distance donnée, faites le moins de cloche-pied possible.

Variante : même exercice enchaîné sur l'autre pied.

5. Foulées bondissantes

Objectif : allonger les foulées grâce au rebond.

Consigne : en vous déplaçant en sautant d'un pied sur l'autre, faites le moins de foulées bondissantes d'un point à l'autre.

6. Course avec lattes au sol

Objectif : travailler l'amplitude et la vitesse des foulées.

Consigne : vous devez courir en ne prenant qu'un appui entre chaque latte en respectant les intervalles :

- Lattes rapprochées : vitesse ou fréquence (4 pieds d'intervalle) ;
- Lattes espacées : amplitude (6 pieds d'intervalle).

Variante : à partir d'un espace régulier (environ 50 cm), reprise du même type d'exercice mais à cloche-pied.

7. Course avec des lattes sur les plots

Objectif : travailler la montée des genoux dans la course.

Consigne : vous devez courir en ne prenant qu'un appui entre chaque latte sans toucher l'obstacle. Vous devez rester droit et adopter une attitude course haute.

Remarque : veillez à ce que la jambe arrière soit tendue au moment où le genou est au plus haut.