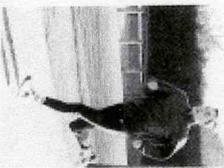
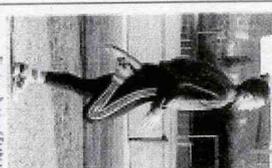
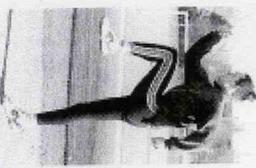


■ Les principaux éducatifs en course à pied

Les éducatifs listés ci dessous constituent une base de travail. Ils peuvent être effectués de différentes façons (variantes) suivant le niveau des athlètes.

Nom	Descriptif	Principales consignes	Objectifs	
			Qualités sollicitées	Echelle de valeurs
 Lignes droites	Course rapide allant de 50 à 80 mètres (faible temps de travail et récupération importante).	<ul style="list-style-type: none"> *courir vite; *rester le plus relâché possible (mains, visage); *ne pas exagérer l'amplitude de foulée; *revenir en marchant. 	<ul style="list-style-type: none"> *gainage du bassin; *renforcement musculaire; *travail de pied; *travail d'impulsion; *rythmique gestuelle; *travail de coordination; *attitude générale. 	<ul style="list-style-type: none"> ** * ** * ** ****
 Montées de genoux	Montée des genoux à l'horizontale : <ul style="list-style-type: none"> - sur place; - en se déplaçant. 	<ul style="list-style-type: none"> *garder le buste droit; *placer le bassin en légère antéversion; *conserver une bonne coordination bras-jambes; *avoir une fréquence gestuelle importante (temps de contact au sol très bref); *attaquer le sol plutôt en pointe de pied. 	<ul style="list-style-type: none"> *gainage du bassin; *renforcement musculaire; *travail de pied; *travail d'impulsion; *rythmique gestuelle; *travail de coordination; *attitude générale. 	<ul style="list-style-type: none"> **** ** * * ** ** *
 Talons aux fesses	Touche des fesses avec les talons : <ul style="list-style-type: none"> - sur place; - en se déplaçant. 	<ul style="list-style-type: none"> *garder le buste droit; *placer le bassin en légère antéversion; *conserver une bonne coordination bras-jambes; *avoir une fréquence gestuelle importante (temps de contact au sol très bref); *attaquer le sol plutôt en plante de pied. 	<ul style="list-style-type: none"> *gainage du bassin; *renforcement musculaire; *travail de pied; *travail d'impulsion; *rythmique gestuelle; *travail de coordination; *attitude générale; *solicitation privilégiée des ischio jambiers. 	<ul style="list-style-type: none"> *** * * ** ** * ****

Nom	Descriptif	Principales consignes	Objectifs	
			Qualités sollicitées	Echelle de valeurs
 Petite fille	Alternance d'un cloche-pied et d'une foulée.	<ul style="list-style-type: none"> * distinguer le travail dans le temps du cloche-pied et de la foulée; * pendant le temps du cloche-pied, monter le genou (cuisse parallèle au sol) opposé au pied d'impulsion; * pendant le temps de la foulée, accentuer le cycle antérieur en insistant sur le griffe au sol; * conserver une bonne coordination bras-jambes; * garder la tête droite et le regard horizontal. 	<ul style="list-style-type: none"> *gainage du bassin; *renforcement musculaire; *travail de pied; *travail d'impulsion; *rythmique gestuelle; *travail de coordination; *attitude générale. 	<ul style="list-style-type: none"> *** * **** ** *** ** **
 Exercices en contraste	Accentuation d'un défaut, immédiatement suivi de la correction et de la réalisation du geste juste.	<p>Exemples :</p> <p>verticalité du tronc :</p> <ul style="list-style-type: none"> *courir buste penché en avant ou en arrière; *courir buste droit. <p>Position des épaules :</p> <ul style="list-style-type: none"> *courir épaules hautes et crispées; *courir épaules basses et relâchées; <p>position du bassin :</p> <ul style="list-style-type: none"> *courir avec le bassin placé exagérément en antéversion ou rétroversion; *courir avec une bonne position du bassin. 	<ul style="list-style-type: none"> *gainage du bassin; *renforcement musculaire; *travail de pied; *travail d'impulsion; *rythmique gestuelle; *travail de coordination; *attitude générale. 	<p>en fonction de l'exercice réalisé.</p>