

# Échauffement course à pied

## Comment faire ce circuit :

- Avant de faire ces exercices, il est conseillé de faire une activation générale à faible intensité (marche rapide, vélo stationnaire, jogging, etc.) pendant 3 à 5 min.
- Ensuite, exécuter chaque exercice pendant 30 secondes (ou sur une distance de 30 m), puis revenir au point de départ en joggant ou en faisant de la marche rapide. Si vous êtes propices aux blessures ou que vous sentez que vous avez besoin de plus de temps pour vous échauffer, vous pouvez refaire chaque exercice une 2<sup>e</sup> fois.
- Pour une séance de course à haute intensité ou comportant des sprints, il est conseillé de compléter votre échauffement avec 2 à 3 accélérations de 15-20 secondes chacune, espacés de 1 à 2 min de repos. Ces accélérations doivent être progressives, il ne s'agit pas de sprinter le plus vite possible (viser 70-90% de votre vitesse maximale).



1

### Marche sur l'intérieur des pieds



Marcher lentement et de façon contrôlée en soulevant légèrement l'extérieur des pieds, de sorte à mettre le poids sur le bord interne des pieds. Attention à ne pas virer les chevilles vers l'intérieur.

2

### Marche sur l'extérieur des pieds



Marcher lentement et de façon contrôlée en soulevant légèrement l'intérieur des pieds, de sorte à mettre le poids sur le bord externe des pieds. Attention à ne pas virer les chevilles vers l'extérieur.

3

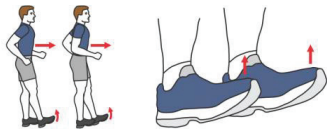
### Marcher sur la pointe des pieds



Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Lever les talons et se déplacer vers l'avant en marchant sur la pointe des pieds.

4

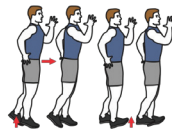
### Marche sur les talons



Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Lever le devant des pieds et se déplacer vers l'avant en marchant sur les talons.

5

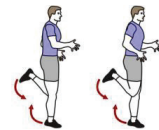
### Alternance talon/pointe



Alterner entre faire 2 pas sur la pointe des pieds puis 2 pas sur les talons. Garder le dos droit, la tête haute, la poitrine sortie et les abdos contractés.

6

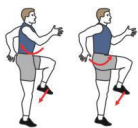
### Marche talons aux fesses



Garder le dos droit et les abdos tendus. Garder les genoux sous les hanches. Tirer les talons dynamiquement vers les fesses. Travailler sur le devant du pied.

7

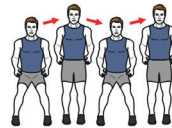
### Marche genoux hauts



Garder le dos droit, les coudes à 90 degrés et les abdos tendus. Lever les genoux vers l'avant de manière dynamique tout en bougeant le bras opposé. Travailler sur le devant des pieds.

8

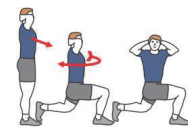
### Pas chassé



Faire des pas chassés (shuffle). Garder la tête au-dessus de vos pieds. Garder le dos droit et vos abdos contractés.

9

### Fente avant avec rotation du tronc



Garder le dos droit, les abdos tendus, mains derrière la tête et le regard vers l'avant. Faire un grand pas vers l'avant (genou à environ 90 degrés). Tourner la tête et les épaules d'un côté, revenir droit et repousser en position de départ. Répéter en tournant le corps de l'autre côté.