

Conseils posture, respiration, foulée

Posture

1. Se grandir : imaginer un fil accroché au sommet de la tête qui la tire vers le haut.
2. Regarder droit devant soi.
3. Pencher le buste légèrement en avant.
4. Rentrer le ventre.
5. Veiller au balancement des bras le long du corps, épaules relâchées.

Respiration

1. Respirer avec le ventre. Pour cela, placer sa main sur le ventre, le sentir se gonfler à l'inspiration, s'aplatir à l'expiration.
2. Trouver un rythme de respiration régulier : 3/3, 2/2, 2/3... à essayer.
Exemple, 3/3 : inspiration sur une durée de 3 foulées puis expiration sur les 3 foulées suivantes.

Foulée

1. Parcours lattés.
2. Tester une foulée étriquée ou au contraire excessivement longue.
3. Tester différents appuis, lourds, légers.

Ressource USEP

	Principes à respecter	Variantes possibles
Respiration	<ul style="list-style-type: none">- ventiler par la bouche- expirer de façon longue et continue- solliciter la respiration abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration)- avoir un rythme régulier et propre à soi qui variera selon l'intensité	<ul style="list-style-type: none">- haleter / respirer grand- souffler par la bouche / par le nez / par les 2- inspirer par la bouche / par le nez / par les 2- souffler sur 3 temps, inspirer sur 2 / souffler sur 4 / inspirer sur 3. Essayer tous les rythmes possibles, sans ha-cher l'expiration (ne pas faire la locomotive !)
Foulée	<ul style="list-style-type: none">- appuis en plante (attaque talon, déroulé du pied)- dans les montées : monter les genoux et « mouliner » comme à vélo- dans les descentes : laisser aller, ne pas freiner- dans les courbes : dessiner la courbe avec ses pieds- sur terrain mou : se grandir	<ul style="list-style-type: none">- allonger la foulée / la raccourcir- courir sans bruit / bruyamment- courir en marche avant / à reculons- monter les genoux / talons- fesses- courir sur pointes / sur talons
Posture	<ul style="list-style-type: none">- laisser les épaules basses- relâcher les mains (si l'on tient un papier roulé dans la main, il ne doit pas être froissé quand on finit la course)- balancer doucement les bras semi-fléchis	<ul style="list-style-type: none">- courir mains sur la tête- courir mains dans le dos- courir bras croisés- courir bras bloqués le long du corps / balancer exagérément les bras- courir poings serrés / mains qui ballottent- courir en montant les épaules- claquer ses mains devant/derrière en courant- frotter ses mains entre elles- courir coudes écartés / serrés au corps