

- Objectifs :**
- 1 Éduquer, diminuer la charge, limiter la durée des entraînements. À la course : éviter les descentes, augmenter la cadence, réduire l'impact au sol (diminution du bruit)
 - 2 Renforcer les fessiers, les quadriceps et le tronc
 - 3 Contrôler l'alignement dynamique^{1,4,6}
 - 4 Améliorer la flexibilité (principalement du quadriceps)

EXERCICES AVANCÉS



PONT UNIPODAL

Position : sur le dos, les cuisses en parallèle

Action : soulever une jambe, puis soulever les fesses

Répétitions : 10

Durée : 5 secondes (droit et gauche)



RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS DE LA HANCHE AVEC UN TUBE ÉLASTIQUE

Position : sur le côté

Action : lever la jambe de côté en maintenant l'alignement avec le tronc

Répétitions : 10 (droit et gauche)



RENFORCEMENT DES ROTATEURS EXTERNES DE LA HANCHE AVEC UN TUBE ÉLASTIQUE

Position : sur le côté

Action : pieds collés, ouvrir le genou sans tourner le bassin

Répétitions : 10 (droit et gauche)



PLANCHE VENTRALE SUR LES PIEDS

Position : face au sol, en appui sur les avant-bras et le bout des pieds

Action : soulever le bassin en gardant le dos droit (contracter les abdominaux)

Répétitions : 2

Durée : de 20 à 30 secondes



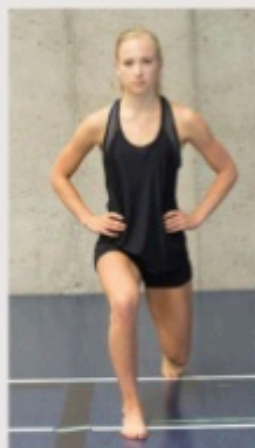
DEMI-FLEXION DES JAMBES (DEMI-SQUAT) AVEC TUBE ÉLASTIQUE

Position : debout, pieds ouverts à la largeur des épaules

Action : fléchir les hanches et les genoux à 45 degrés, garder les genoux au-dessus du deuxième orteil

Répétitions : 5

Durée : de 10 à 15 secondes



FENTE AVANT

Position : debout, les pieds à la largeur du bassin

Action : faire un grand pas vers l'avant, plier le genou avant à 90 degrés en le gardant au-dessus de la cheville et du deuxième orteil ; garder le dos droit

Répétitions : 10 (droit et gauche)