

STRETCHING STATIQUE

Un étirement statique est effectué sans mouvement de ressort. Il s'agit de maintenir une position provoquant une tension perceptible, mais non douloureuse, dans un muscle (pendant 30 à 60 secondes). Ce type de stretching peut être effectué partout (après l'entraînement, au quotidien, chez soi, en déplacement, etc.). A la fin de l'entraînement, le stretching statique normalise l'état de tension de la musculature. Il est donc judicieux de le pratiquer en vue de la régénération, mais pas pour se préparer à une sollicitation dynamique (entraînement rapide, compétition).



Musculature superficielle du mollet



Musculature profonde du mollet



Musculature de l'arrière de la cuisse



Musculature de l'avant de la cuisse



Articulation de la hanche



Muscle fessier

TROUVEZ
LE MAGASIN RYFFEL
RUNNING BY SPORTXX
PRÈS DE CHEZ VOUS:
RYFFEL.CH/SHOPS

COUREZ VERS VOS OBJECTIFS AVEC RYFFEL.CH

Boutique en ligne

Découvrez toutes nos offres actuelles sur ryffel.ch. La boutique en ligne propose un assortiment varié des meilleurs articles de marque. Achetez chaussures, tenues de course à pied et bien plus encore en toute tranquillité, chez vous.

Conseils en matière de chaussures de course

Rendez-nous visite et profitez de conseils compétents et de l'analyse gratuite de vos pieds, pour vous permettre de choisir les bonnes chaussures de course. Ou convenez en ligne d'un rendez-vous sur ryffel.ch/analysedupied.

Ateliers

Nous proposons des cours pour débutants, avancés et pros. Faites votre choix entre course à pied, marche nordique, natation ou Aqua-Fit.

Vacances actives

Partagez votre passion de la course avec d'autres tout en améliorant activement votre condition physique et vos performances. Ryffel Running vous en donne la possibilité au printemps et en automne. Laissez-nous organiser votre voyage vers votre prochain marathon et rendez-vous en groupe à la manifestation.

Courses populaires

En sa qualité de sponsor, SportXX soutient les plus grandes courses populaires de Suisse. Vous trouverez des informations détaillées sur les courses organisées dans votre région sur ryffel.ch/courses, du lieu de la manifestation aux distances, en passant par les délais d'inscription.



ryffel.ch



LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.

STYLE DE COURSE



LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.

TOUT LE MONDE PEUT COURIR, NON?

Bien que le style de course à pied soit une affaire individuelle, il est indispensable de respecter quelques règles. Courir est la forme originelle de déplacement humain, mouvement que nous connaissons tous. Vous vous sentez bien et votre appareil locomoteur fonctionne? Vous pouvez vous lancer sans tarder. Au fil du temps, vous développerez votre style personnel. Malgré tout, la posture idéale est définie par quelques règles de base. Elles reposent sur le mouvement naturel, comme lorsque nous marchons pieds nus sur un sol intact. Courir sans chaussures sollicite les mécanismes d'amortissement de la musculature et des articulations, qui interceptent les forces générées à chaque

foulée. L'atterrissage s'effectue automatiquement sur le milieu ou l'avant du pied, raison pour laquelle ce style est appelé «course active». Au contraire, la course sur le talon, qui consiste à se laisser glisser passivement dans la foulée, laisse la force de propulsion du talon traverser le corps sans l'amortir, créant ainsi une charge physique nettement plus importante. Malgré cela, il se peut tout à fait que des athlètes courant sur les talons depuis des années n'en subissent aucun désagrément. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de modifier le style de course à pied. L'idée est d'apprendre les deux manières de courir, active et passive.



MODIFIEZ VOTRE STYLE DE COURSE PROGRESSIVEMENT

Il faut du temps pour habituer la musculature à de nouvelles sollicitations. Un changement radical du style de course peut provoquer des blessures ou des surcharges.



EXERCEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT!

Lors de chaque entraînement, essayez de vous concentrer pleinement sur votre technique. Courez par exemple toutes les cinq minutes un cent mètres à petites foulées ou consacrez les cinq à dix dernières minutes de chaque unité d'entraînement à l'amélioration de votre technique.

CONSEILS POUR AMÉLIORER SON STYLE

En effectuant l'ABC de la course, en pratiquant régulièrement la musculation et en faisant du stretching statique, vous améliorerez votre force et votre coordination.

APPRENEZ À COURIR



TRAVAIL DE LA CHEVILLE

A petits pas et fréquence élevée, trottez en mettant l'accent sur le mouvement de la cheville. La pointe du pied quitte aussi peu le sol que possible tandis que le genou de la jambe d'appui reste tendu.



SKIPPING

Un genou placé haut à la fin de la phase de vol est décisif pour l'obtention de foulées efficaces et économiques. Lors du skipping, les genoux sont levés à tour de rôle, au maximum à l'horizontale. Le haut du corps reste droit.



PHASE DE TRACTION

Tendez d'abord la jambe vers l'avant puis tirez-la en arrière le plus rapidement possible, avant de retrouver le contact avec le sol. Le haut du corps reste bien droit. Évitez de partir en arrière.



TALONS-FESSES

En courant à un rythme peu soutenu, levez le talon jusqu'à toucher les fesses tout en maintenant le haut de la cuisse en position verticale.



ACCÉLÉRATIONS

Sur un parcours d'une centaine de mètres, accélérez continuellement. Vous pouvez effectuer cet entraînement avec les autres exercices de course ou pour conclure une course continue. Intégrez environ une minute de pause entre chaque accélération.



COURSE LATÉRALE

Courez latéralement en croisant les jambes à tour de rôle. Balancez les bras en effectuant le mouvement contraire.

LA FORCE, GAGE DE VITESSE

Intégrez chaque semaine 2 à 4 unités de musculation à votre programme de fitness personnel et développez ainsi votre gaine musculaire.



Musculation du gainage ventral



Musculation de la ceinture abdominale



Musculation du gainage costal



FOULÉES: PLUTÔT COURTES QUE LONGUES

Des foulées trop longues sont une erreur fréquente et la cause de nombreux maux. Essayez de raccourcir vos foulées et de déplacer légèrement le haut du corps vers l'avant.



COURIR PIEDS NUS ET AVEC DES CHAUSSURES PIEDS NUS

Lorsque vous courez pieds nus ou avec des chaussures pieds nus, vos mouvements s'adaptent automatiquement aux nouvelles conditions. Vous raccourcissez vos foulées et posez le centre du pied au sol. Vous renforcez en outre la musculature de vos pieds et de vos jambes. Lisez à ce sujet la brochure «Course pieds nus».



ROPE SKIPPING

Le saut à la corde est un bon entraînement pour la musculature des pieds et des mollets. Cinq minutes par jour sont déjà très bénéfiques. Vous trouverez des exercices adéquats dans la brochure d'information «Rope skipping».



GYMNASTIQUE DU PIED

Faites régulièrement de la gymnastique pour vos pieds. Vous trouverez un choix d'exercices dans la brochure d'information «Gymnastique du pied».