

Formes de course



Swiss Olympic
«cool and clean»
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen près de Berne
Téléphone +41 31 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Un engagement de



Collaboration



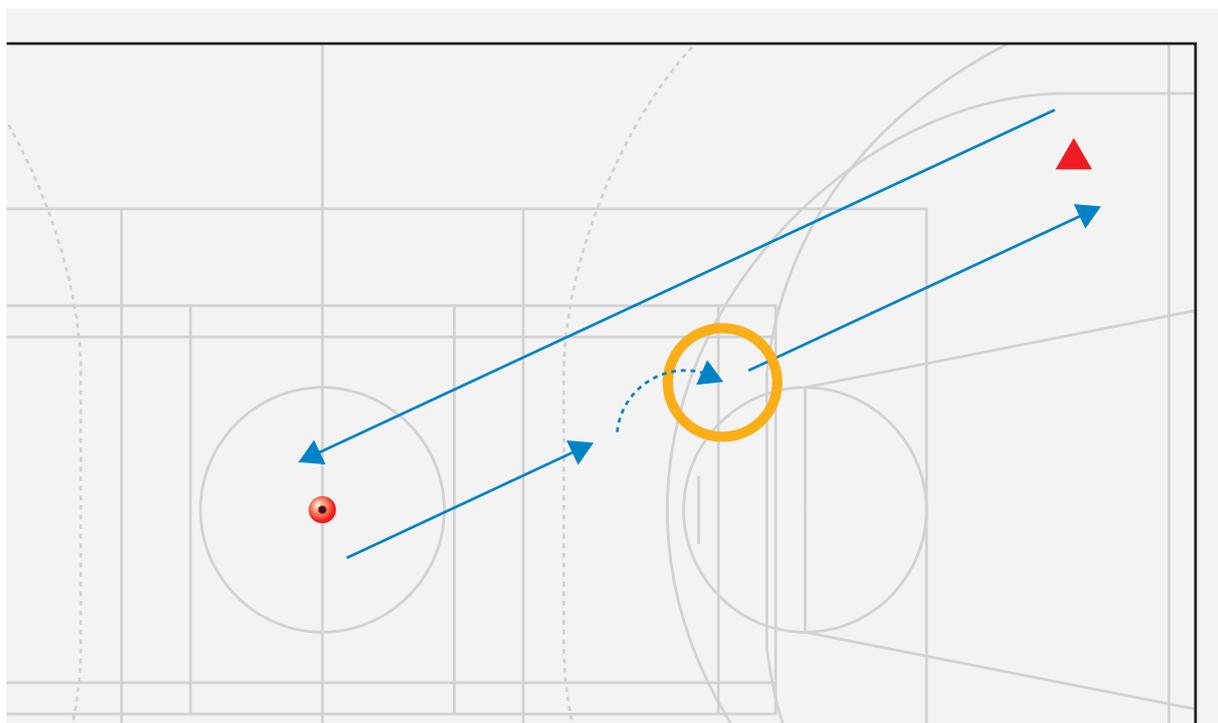
«cool and clean» est soutenu
financièrement par le Fonds
de prévention du tabagisme.



Sprint

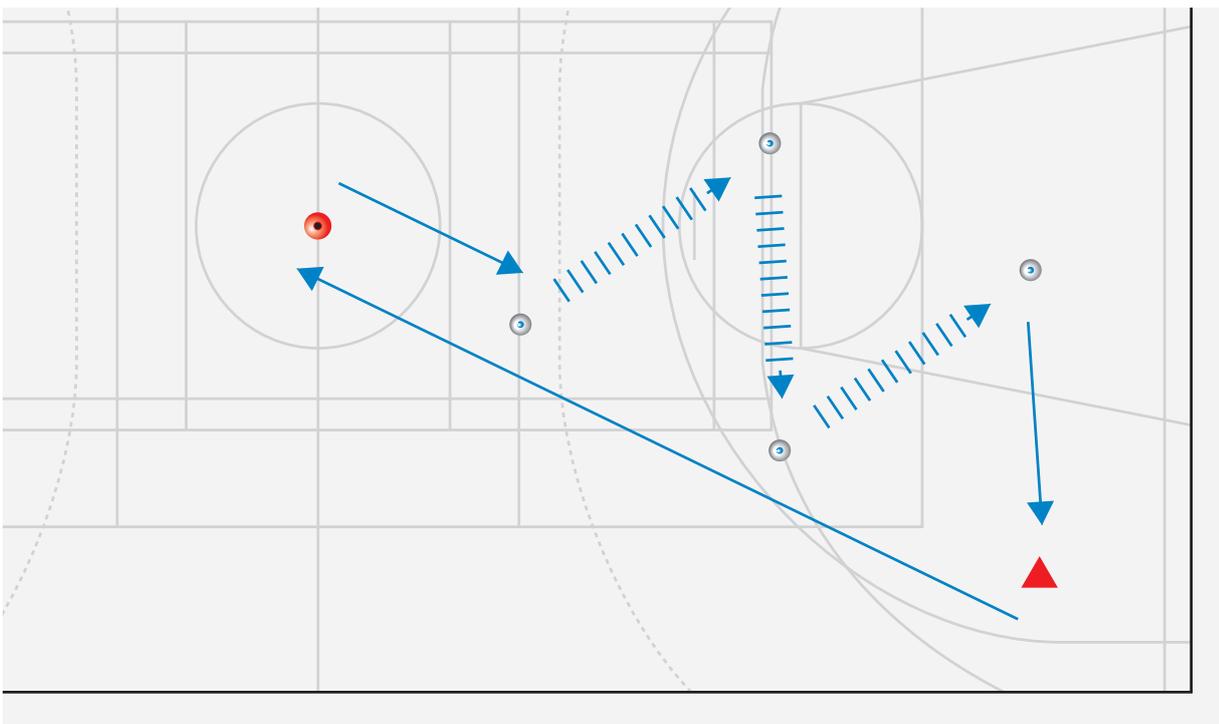
Exercice Sprint jusqu'à la balise dans le coin et retour

Variations Courir sur une jambe / en arrière



Déplacement latéral

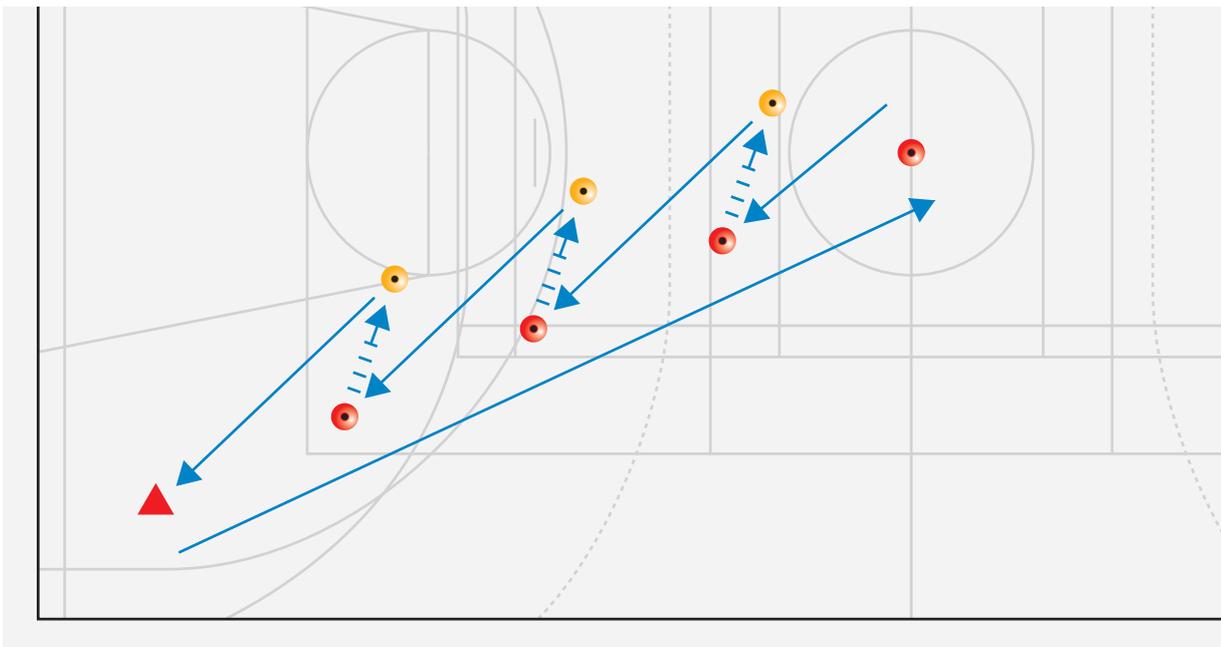
Exercice Sprint jusqu'à la première balise, puis déplacements latéraux gauche/droite d'une balise à l'autre



Vert-rouge

Exercice Sprint en avant jusqu'à la balise rouge, sprint en arrière jusqu'à la balise jaune, sprint en avant jusqu'à la balise rouge, sprint en arrière jusqu'à la balise jaune, etc.

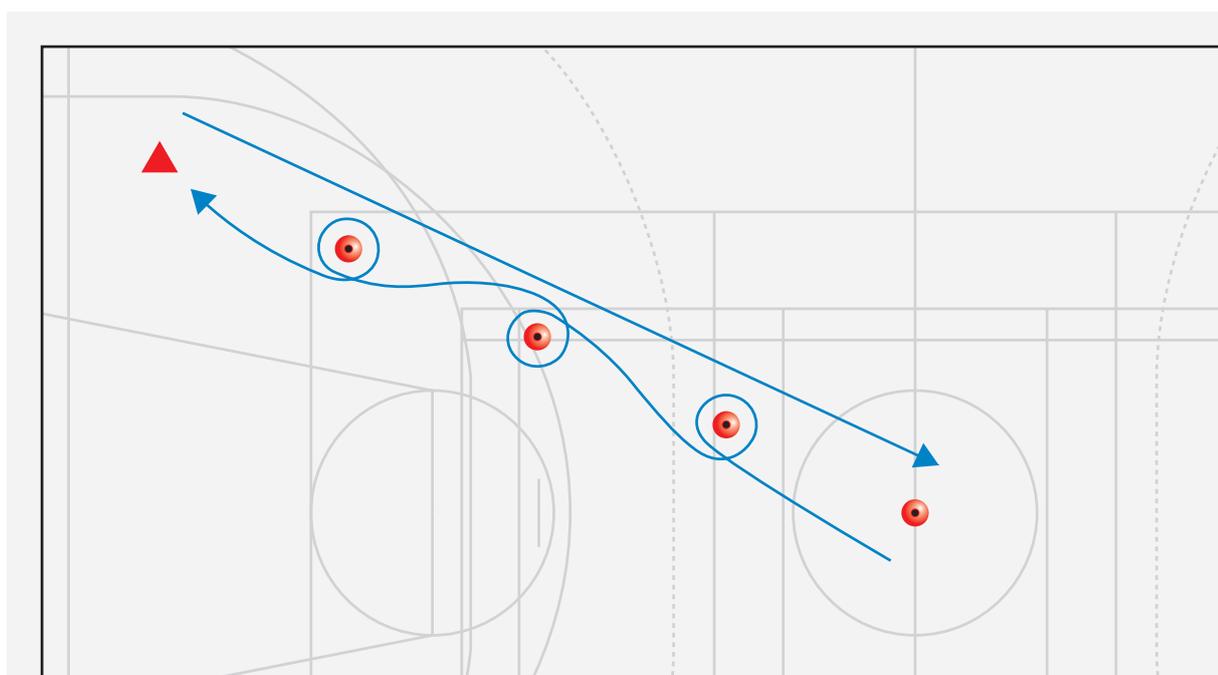
Variations Le regard toujours dirigé dans le sens de la course



Slalom

Exercice Depuis le centre de la halle jusqu'au coin, faire le tour complet (360°) de 3 piquets ; changer de direction à chaque piquet

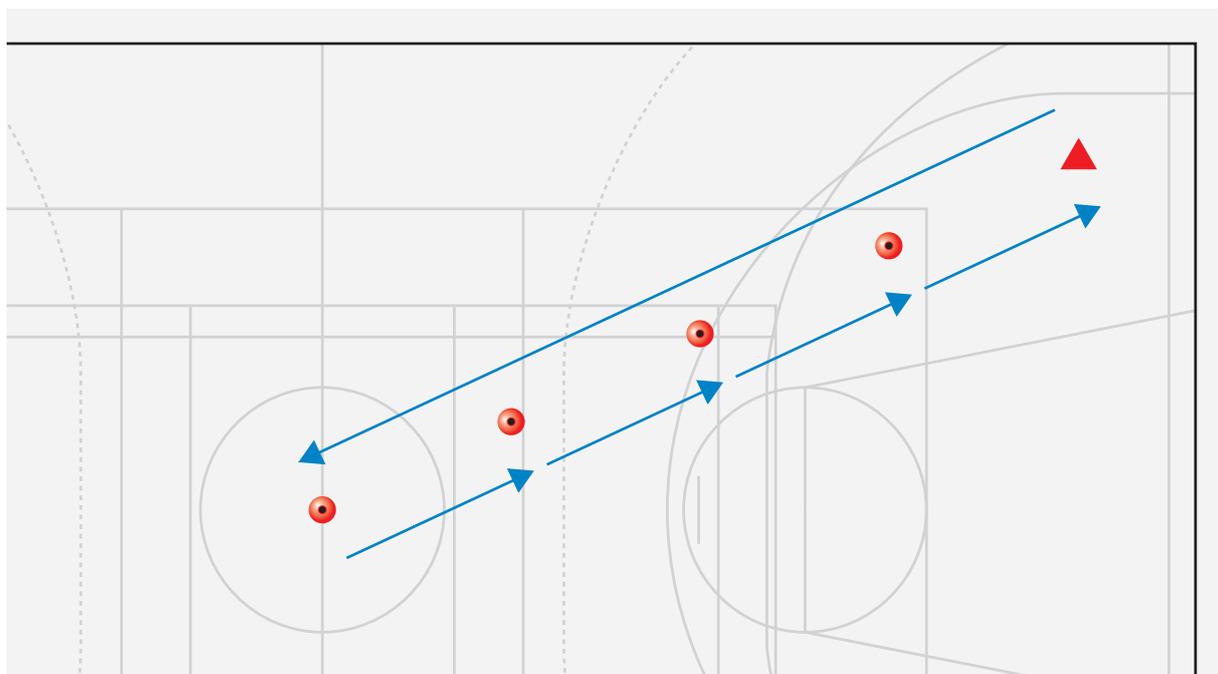
Variations Courir en arrière



Sprint avec ballon

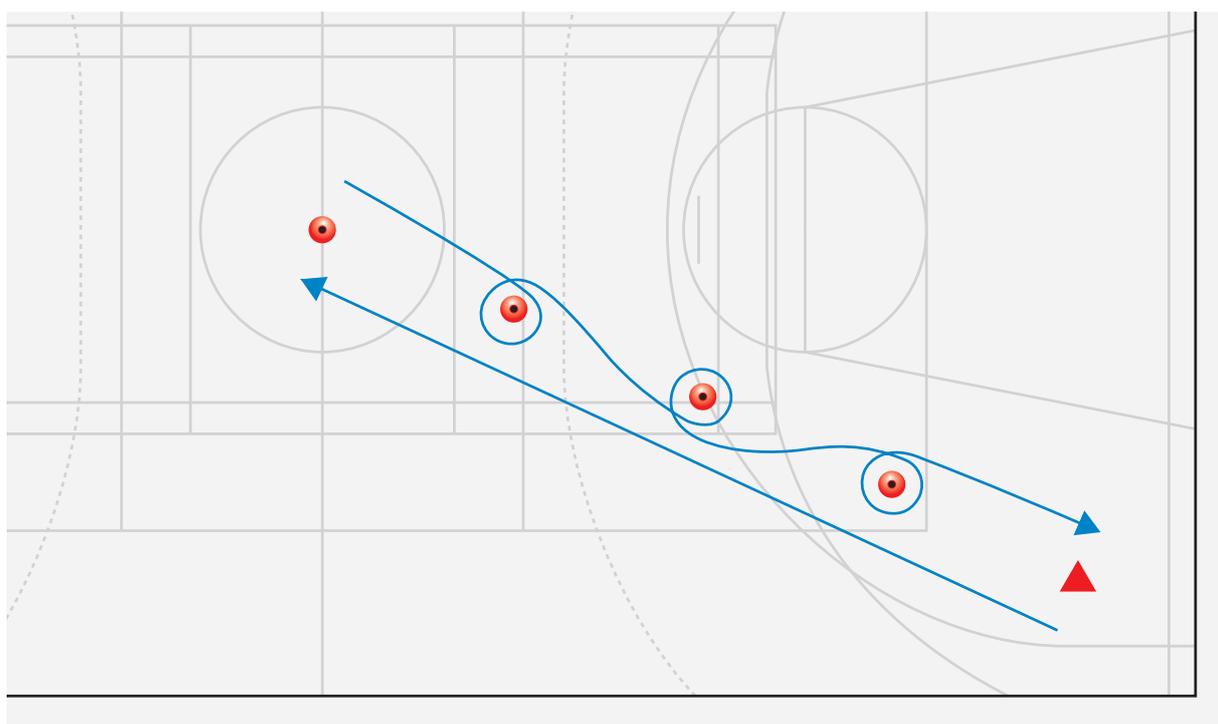
Exercice Sprinter d'un piquet à l'autre en faisant rebondir un ballon de basket-ball ; changer de main à chaque piquet

Variations Courir en arrière



Sprint hockey

Exercice Avec crosse et balle de unihockey : courir en slalom autour des piquets jusqu'au coin et retour en ligne droite ; remettre la crosse à la personne suivante



360°

Exercice Après le départ, effectuer une rotation complète à hauteur de chacun des trois piquets, alterner la direction de rotation à chaque fois ; revenir au centre de la salle au pas de course en ligne directe depuis le coin

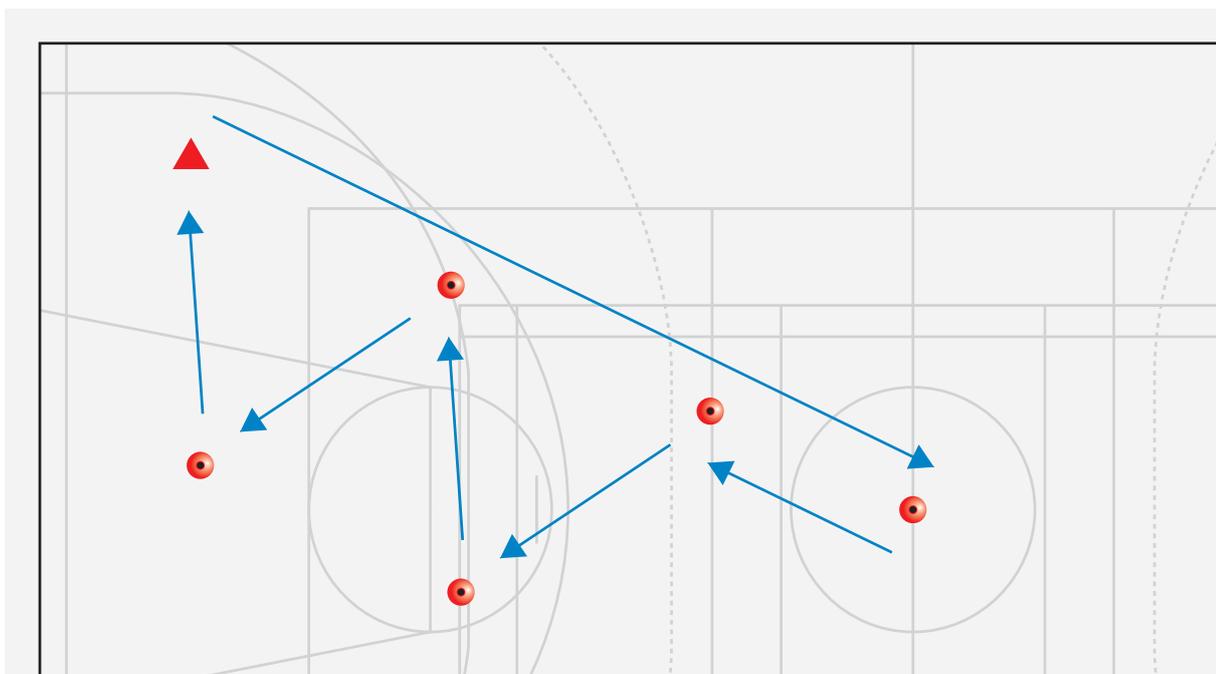
Variations Courir en arrière



Touché

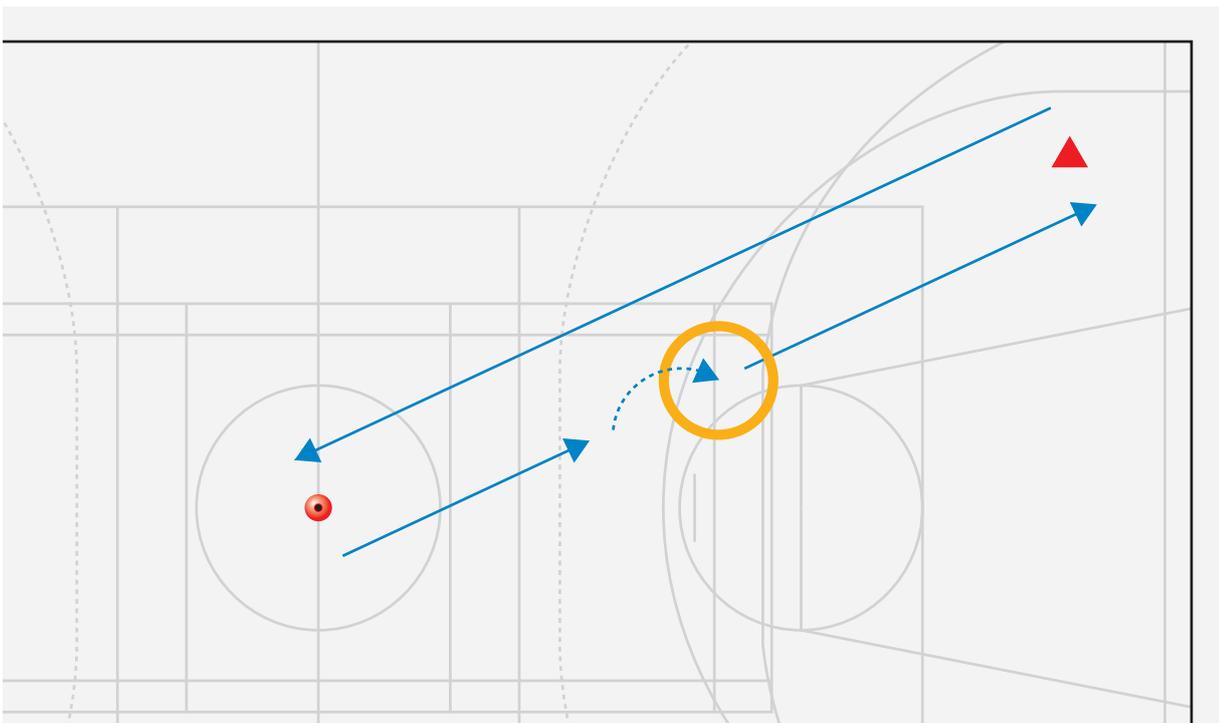
Exercice Toucher les cônes de marquage avec la main, puis revenir au centre de la salle en ligne directe

Variations Alternner main intérieure et extérieure



Traverser le pneu

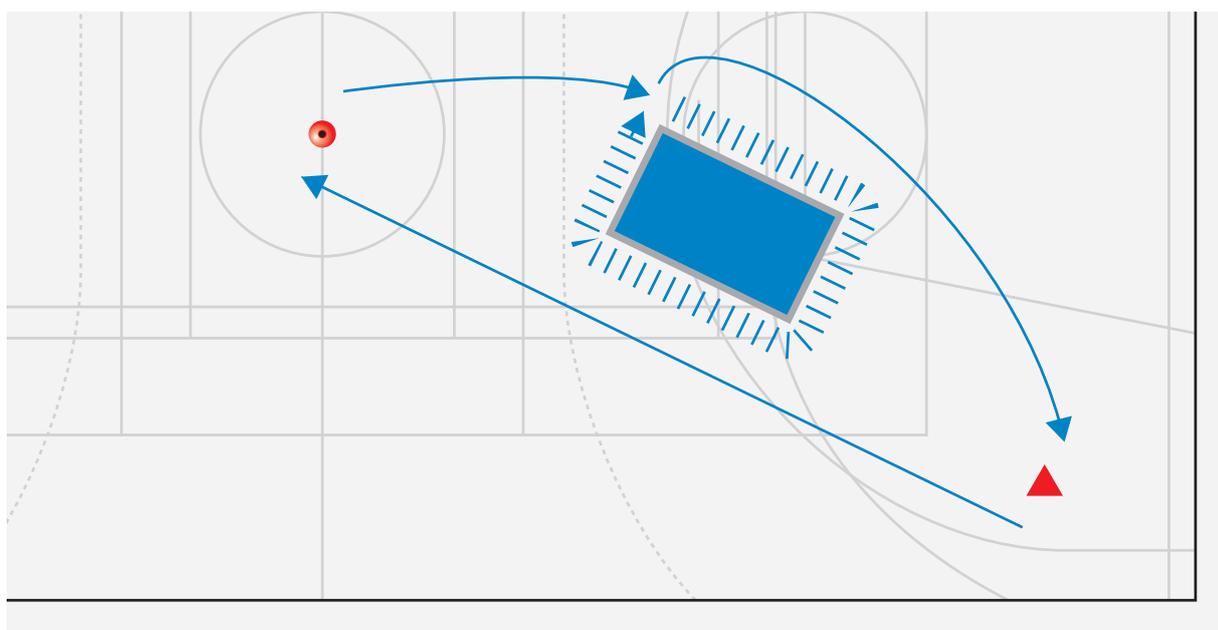
Exercice Enjamber le pneu placé sur le sol à mi-parcours, continuer la course jusqu'au coin et revenir au centre de la salle



Pas latéraux

Exercice Sprint en avant jusqu'au tapis, d'une épaisseur de 40 cm ; faire le tour du tapis en effectuant des pas latéraux (regard vers le tapis), sprint jusqu'au coin et revenir au centre de la salle

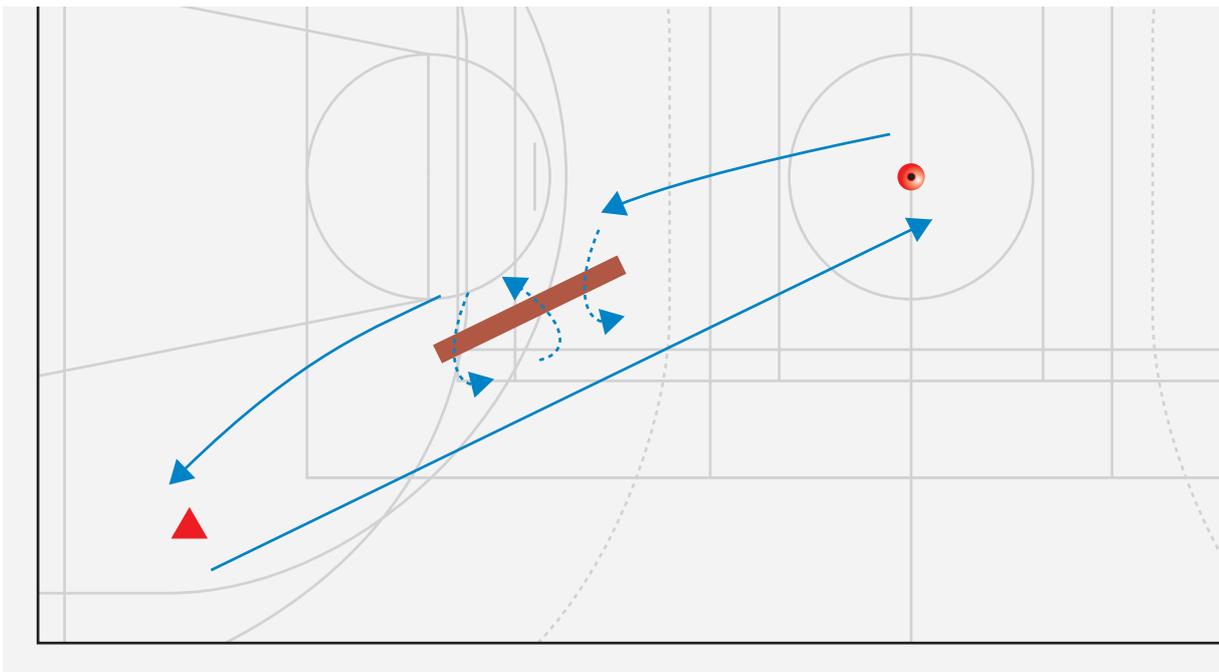
Variations Faire le tour du tapis, dos à celui-ci



Obstacle

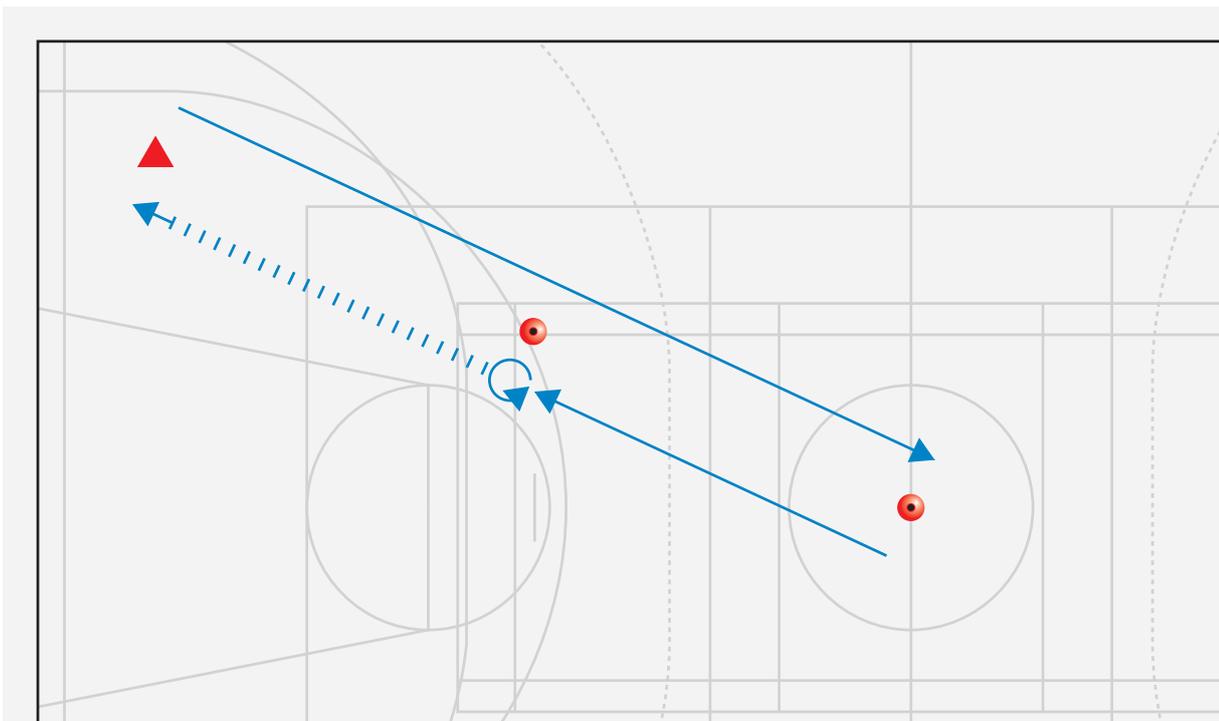
Exercice Sprint jusqu'au banc suédois, sauter 3× par-dessus à pieds joints, sprint jusqu'au coin et retour au point de départ

Variations Sauter en s'appuyant les mains sur le banc suédois



En avant / en arrière

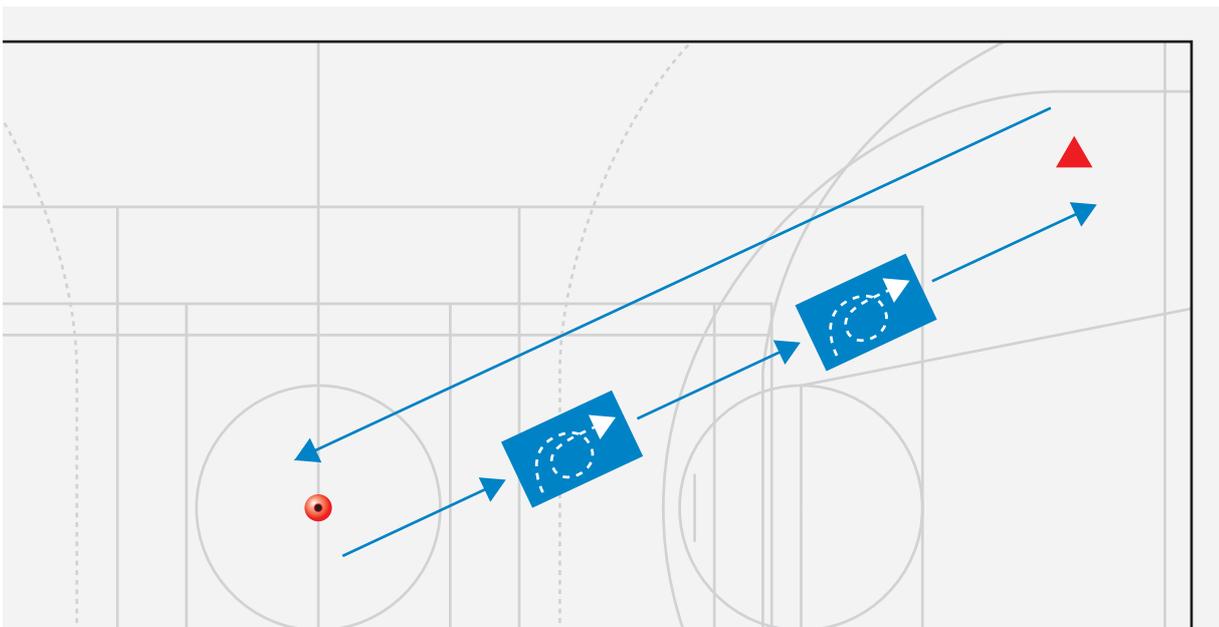
Exercice Sprint en avant jusqu'à la balise, rotation à 180 degrés, sprint en arrière jusqu'au coin et retour au centre de la salle en ligne directe



Roulade

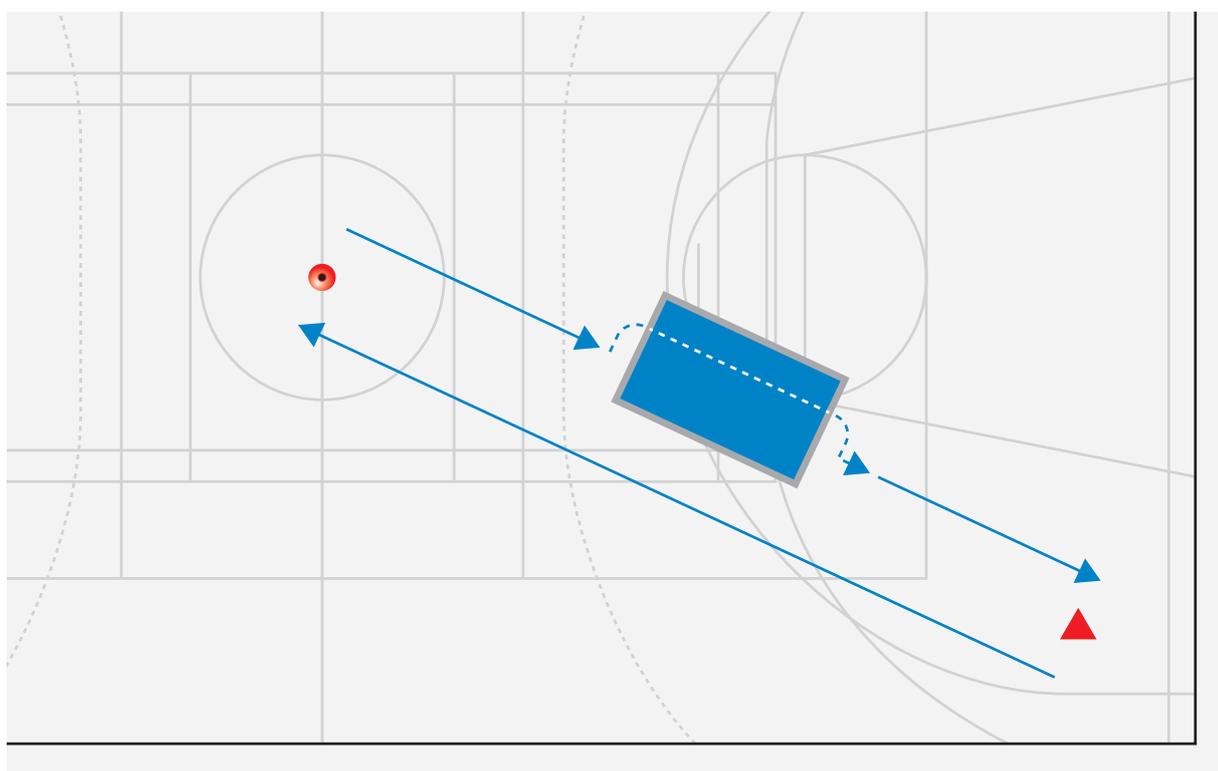
Exercice Effectuer deux roulades avant sur les petits tapis et continuer au pas de course jusqu'au coin ; revenir ensuite directement au centre de la salle

Variations Roulades en arrière



Marécage

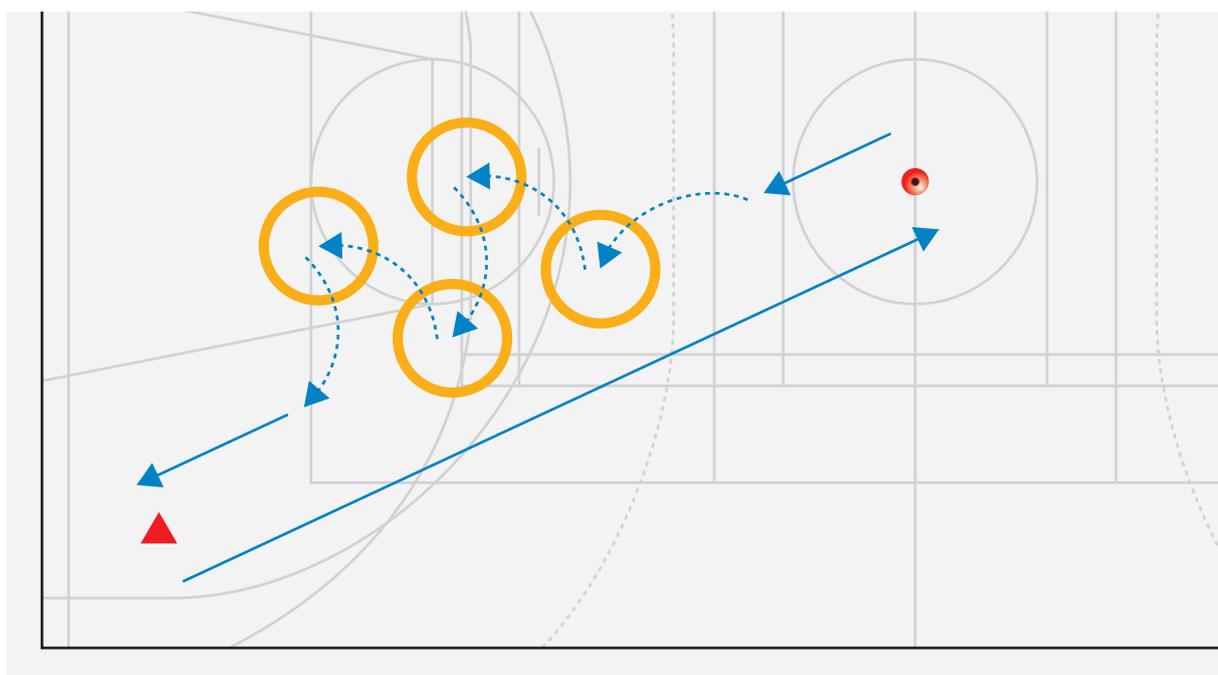
Exercice Sprint jusqu'au coin en franchissant un tapis de 40 cm d'épaisseur (dans le sens de la longueur) et retour



Sautiller dans les pneus

Exercice Sprint jusqu'au coin en effectuant une succession donnée de sauts dans les pneus (par ex. gauche-droite-gauche-droite)

Variations Modifier ou élargir la succession de sauts



Zigzag

Exercice Courir en zigzag autour des piquets jusqu'au coin, puis revenir en ligne droite

Variations Courir en arrière ou latéralement

