

Fiche Conseil "Base Athlé"

Pourquoi faire de la Base Athlé?

La base athlé permet de travailler ses habiletés motrices, sa coordination, son équilibre et sa technique de course. Elle permet de se renforcer musculairement et de diminuer les risques de blessures.

Quelques exercices types et basiques:

Consignes:

- Faire 10 à 15min de footing pour réveiller les muscles (NE JAMAIS FAIRE UNE BASE ATHLE A FROID)
- Etre propre sur les mouvements
- Commencer avec des mouvements "doux" sans trop de vitesse
- Faire les exercices sur 15 à 20m, puis retour en marchant
- 2 passages par exercices
- Les exercices doivent être faire proprement!!



Déroulé talon-pointe



Montée de genoux



Talons fesses



Course jambes tendues



Pas croisés



Pas chassées