

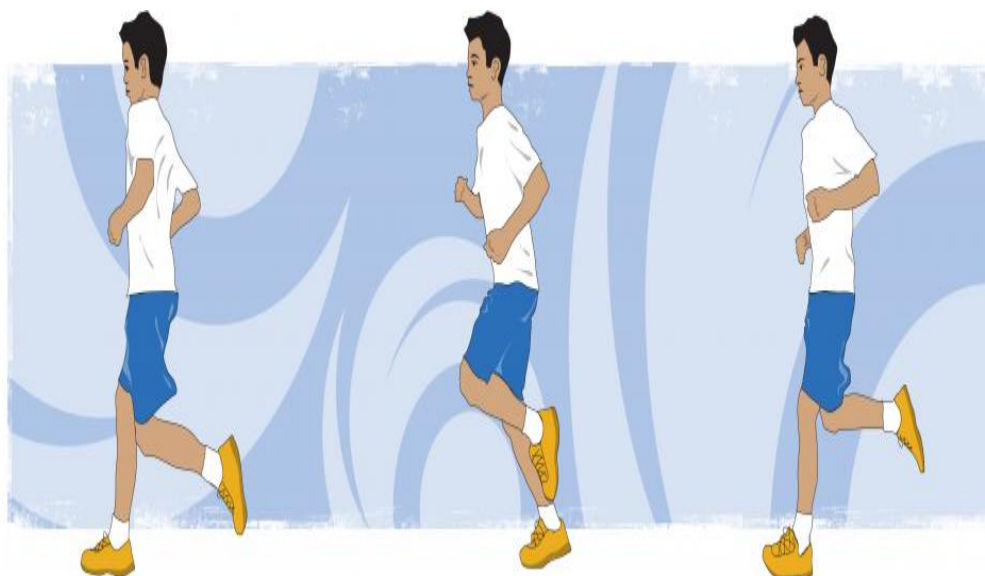
# Courir

Activité

**Ressource:** Bien bouger

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Un mouvement rapide des jambes qui ressemble à la marche à l'exception que les deux pieds ne touchent plus au sol pendant un moment.



- Le corps incliné vers l'avant
- La tête vers l'avant
- Le genou élevé est bien haut
- Course lente : le talon fait contact avec le sol
- Course accélérée : l'avant-pied fait contact avec le sol
- Les avants-pieds poussent du sol

- Les coudes pliés en angle droit
- Les bras se balancent d'avant en arrière contrairement aux jambes

## Je peux aussi...

- jouer au basketball
- jouer au rugby
- faire de l'athlétisme

## Questions à se poser

- Est-ce que ma tête est droite, avec mon regard porté dans la direction dans laquelle je cours?
- Est-ce que mon bras droit se balance vers l'avant en même temps que ma jambe gauche se déplace vers l'avant?
- Est-ce que je pousse du pied sur le sol à chaque pas?
- Suis-je capable de changer la vitesse de ma course, c'est-à-dire, puis-je passer d'une course lente à une course accélérée et revenir à une course lente?