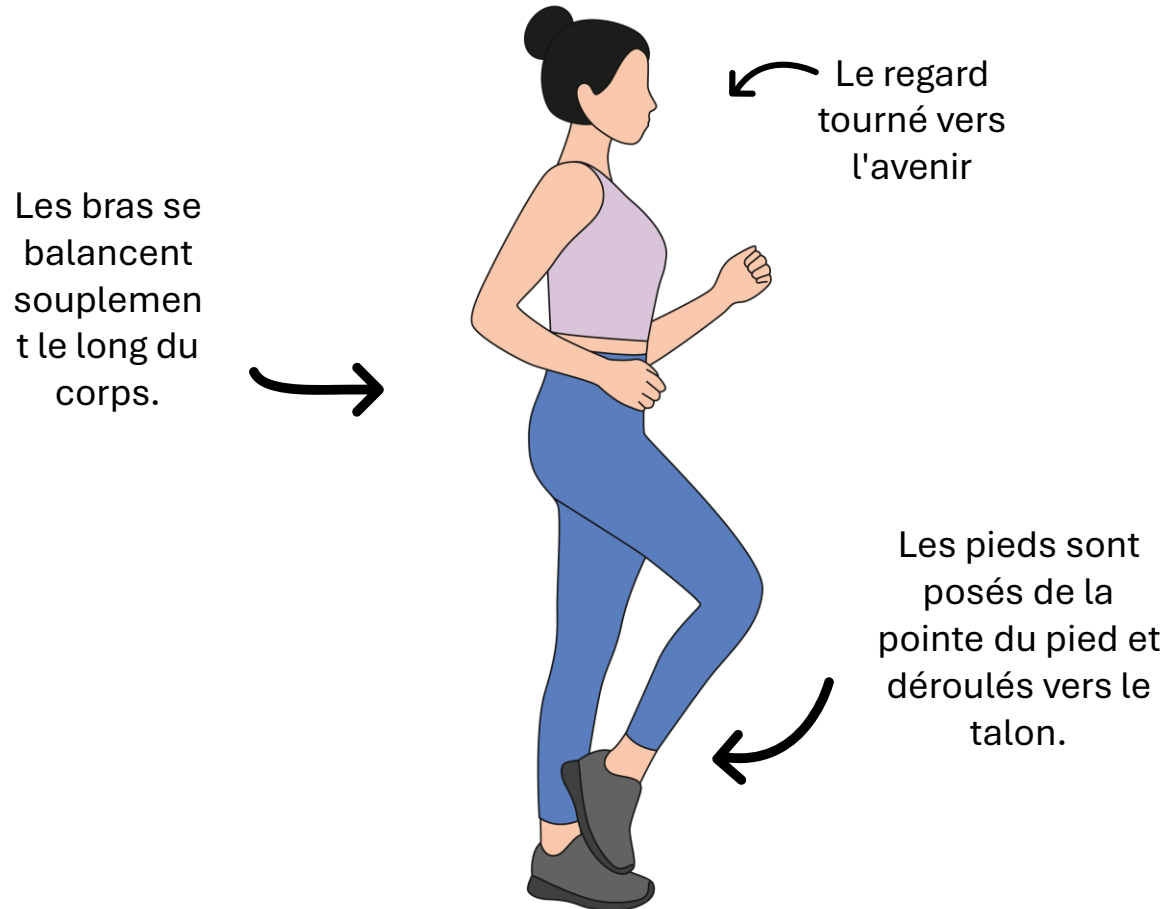
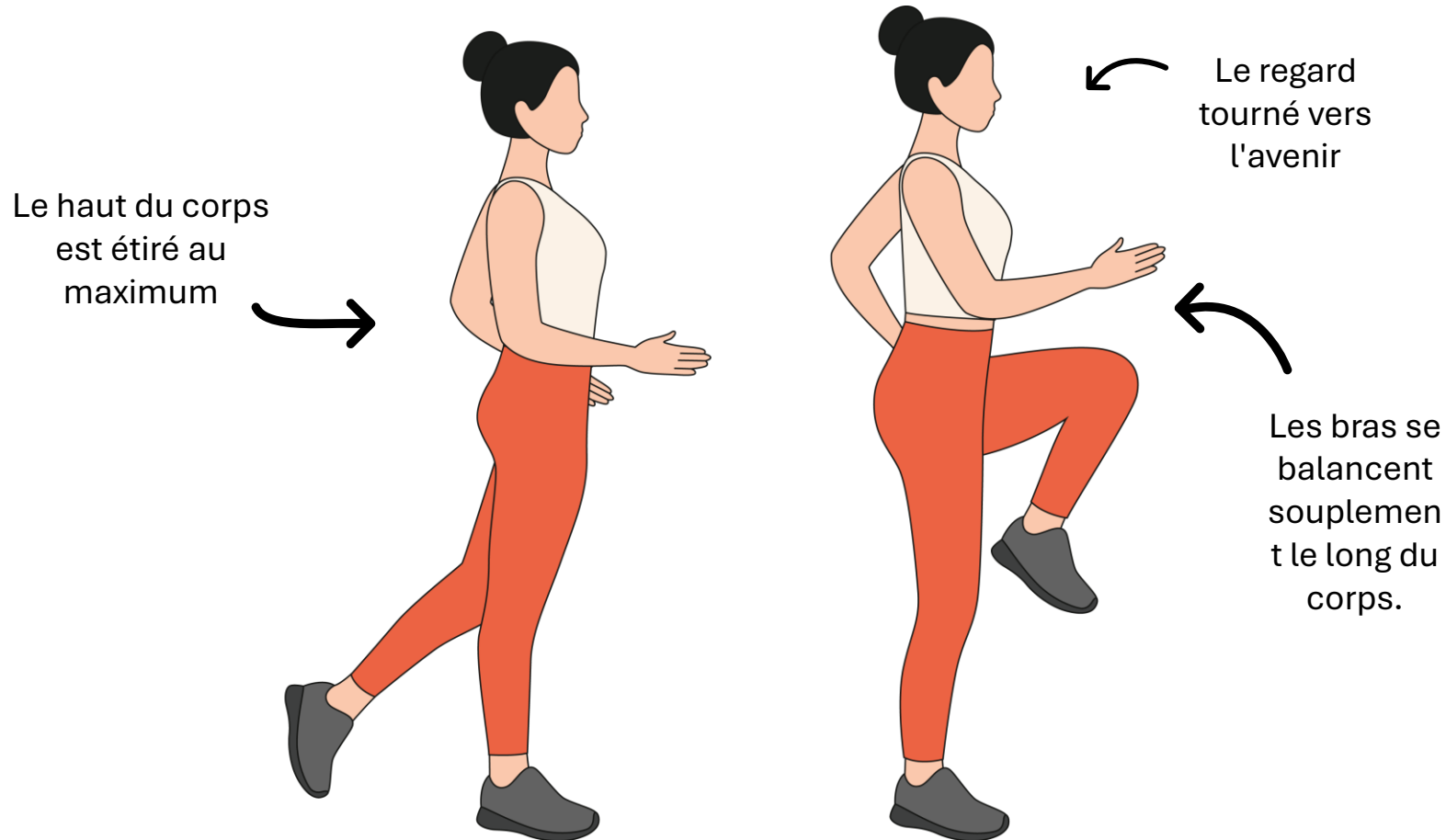


# Travail de la cheville



**Explication :** les pieds sont déroulés de manière exagérée de la pointe au talon. Ce faisant, on se déplace légèrement vers l'avant. Il ne s'agit pas de vitesse.

# Cigogne en salade



**Explication :** en marchant vers l'avant, un genou est alternativement levé le plus haut possible. L'autre pied se met sur la pointe des pieds.

# Talons

Le talon touche le fessier à chaque pas.



Le regard tourné vers l'avenir

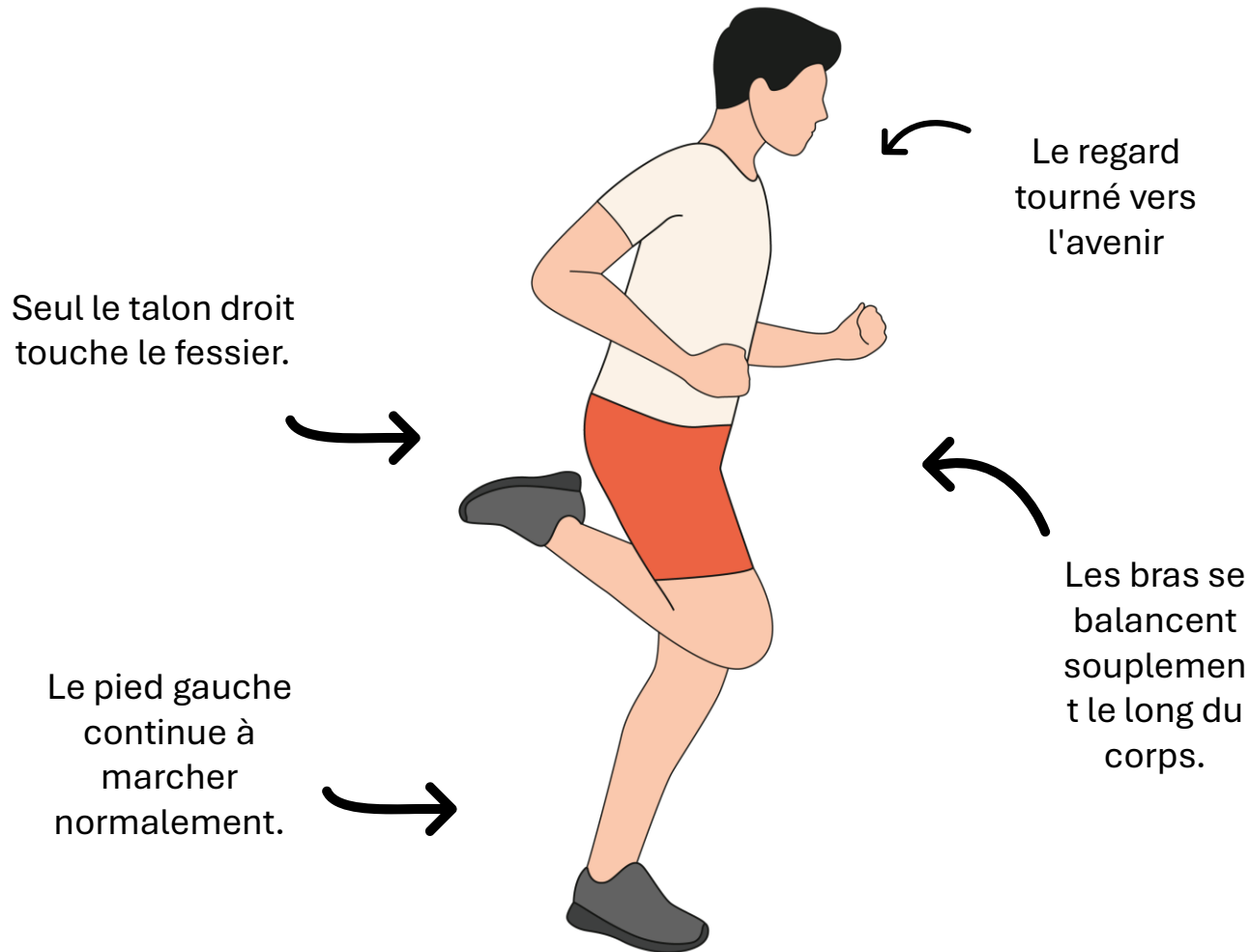


Les bras se balancent simplement le long du corps.



**Explication :** en courant vers l'avant, les talons sont amenés alternativement contre les fesses. Le haut du corps a une légère inclinaison vers l'avant.

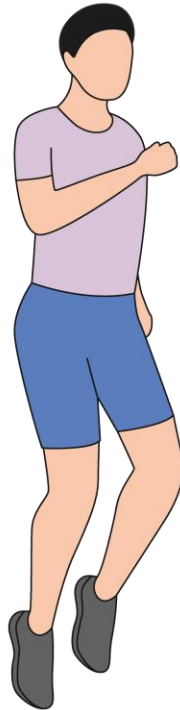
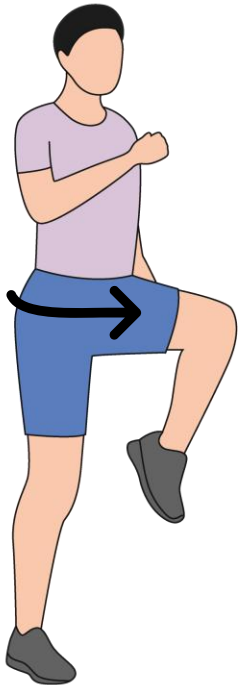
# Talon d'un seul côté



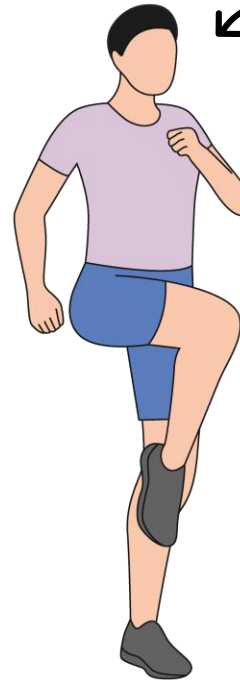
**Explication :** en marchant vers l'avant, le talon droit est amené contre les fesses. Le pied gauche marche normalement. Le haut du corps a une légère inclinaison vers l'avant.

# Hauts genoux

Les genoux sont  
levés  
alternativement  
devant le corps.



Le regard  
tourné vers  
l'avenir



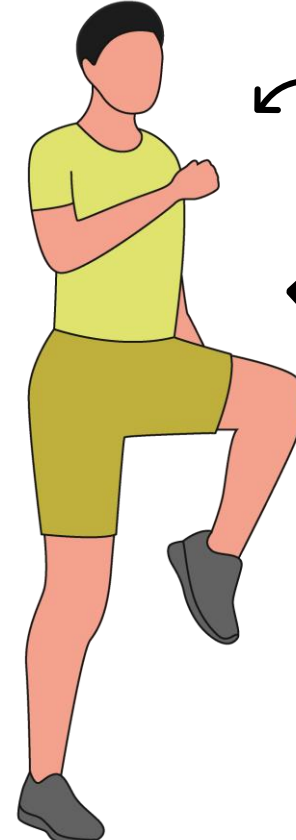
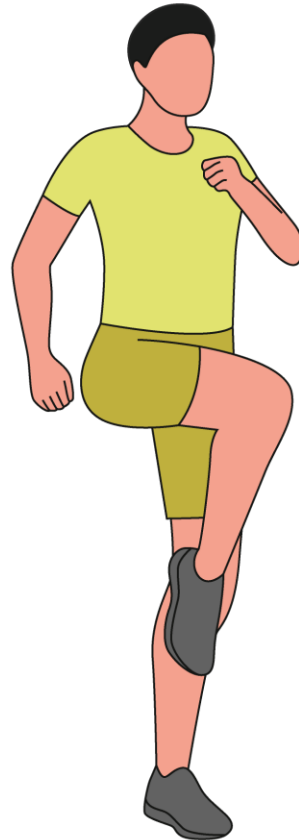
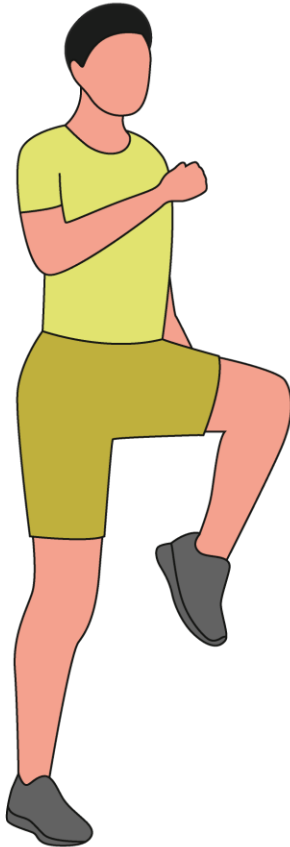
Les bras se  
balancent  
souplemen  
t le long du  
corps.



**Explication :** en courant vers l'avant, les genoux sont rapidement ramenés vers le haut avec force. Le haut du corps est droit. Les bras se balancent doucement.

# 1-2-3 Pause : High Knees

Les genoux sont  
levés  
alternativement  
devant le corps.



Le regard  
tourné vers  
l'avenir

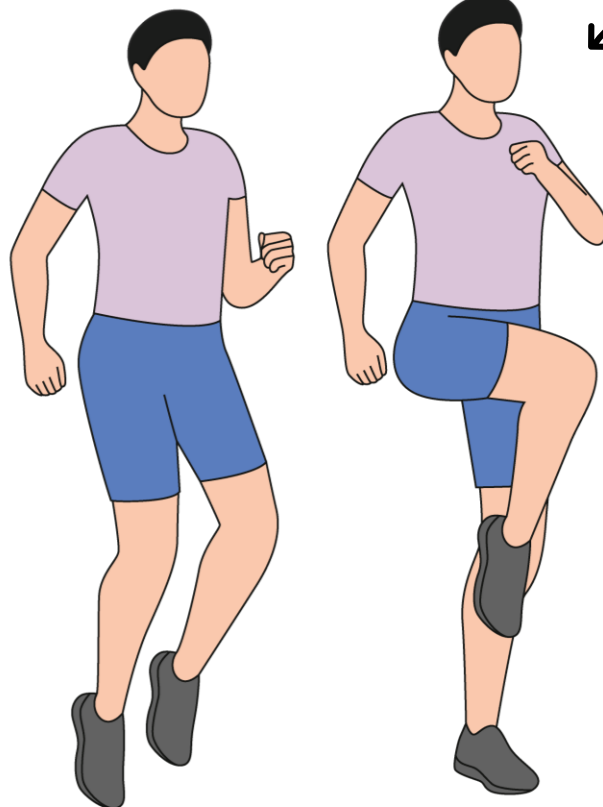
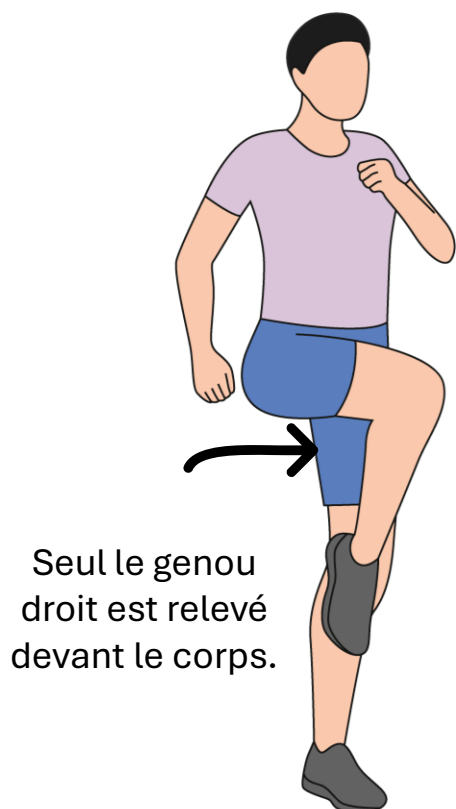


Les bras se  
balancent  
seulement le long du  
corps.

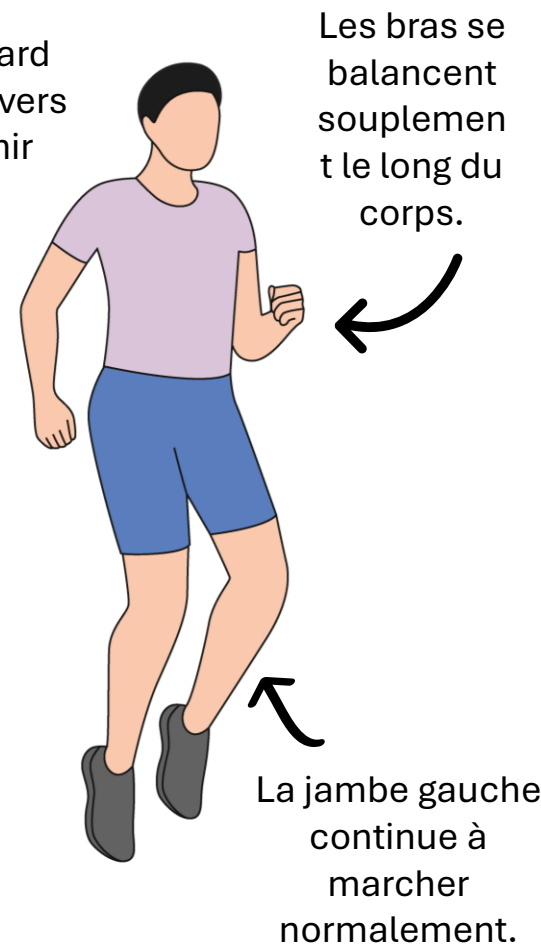


**Explication :** High Knees, mais toujours gauche-droite-gauche (puis s'arrêter brièvement en levant la jambe), puis droite-gauche-droite.

# High Knee d'un côté



Le regard tourné vers l'avenir



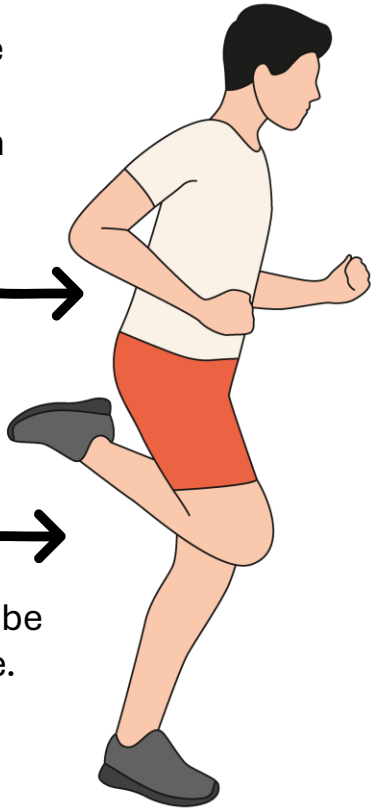
**Explication :** en courant vers l'avant, le genou droit est amené rapidement vers le haut avec force. Le pied gauche marche normalement. Le haut du corps est droit.

# Cheval à bascule

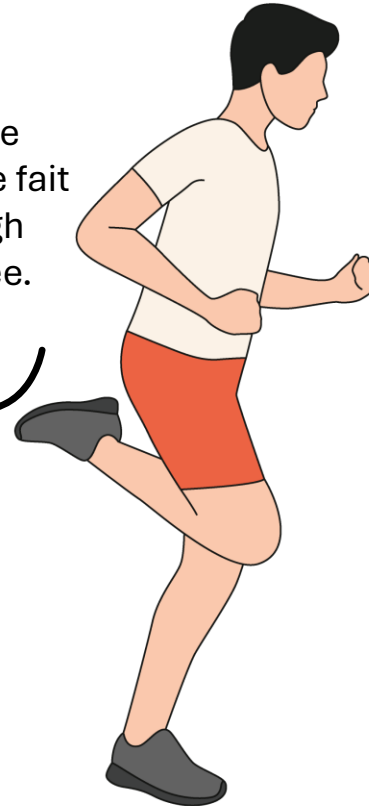
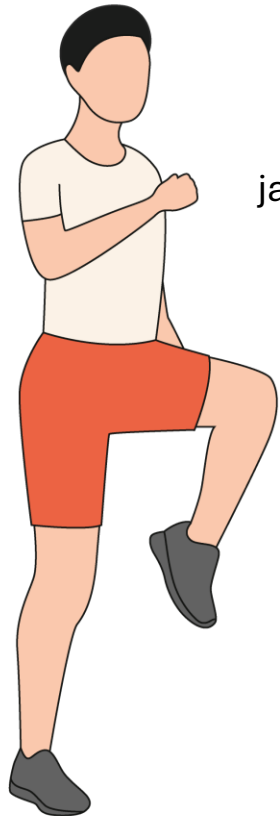
Les bras se  
balancent  
seulement le long du  
corps.



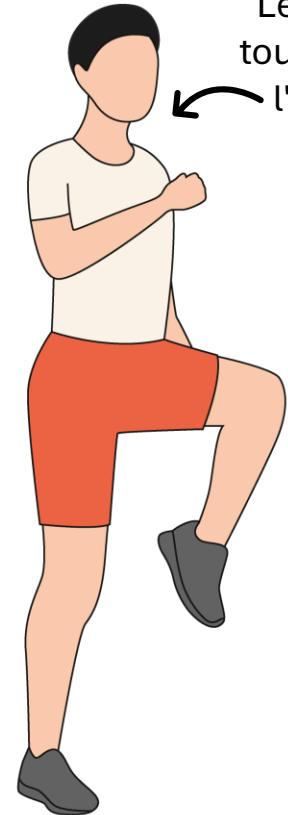
Une jambe  
s'ouvre.



Une  
jambe fait  
High  
Knee.



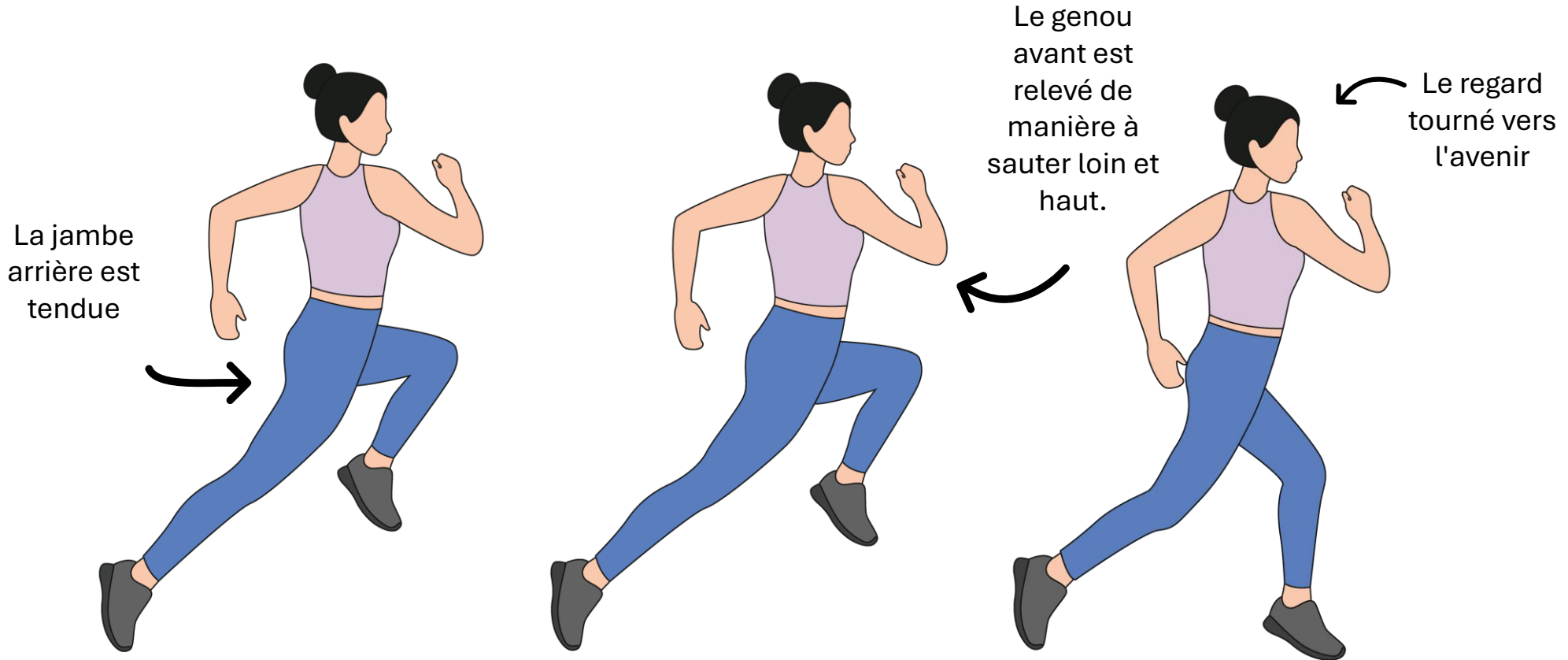
Le regard  
tourné vers  
l'avenir



**Explication :** en courant vers l'avant, le genou gauche est rapidement relevé en tant que high knee, tandis que le genou droit prend de l'élan.

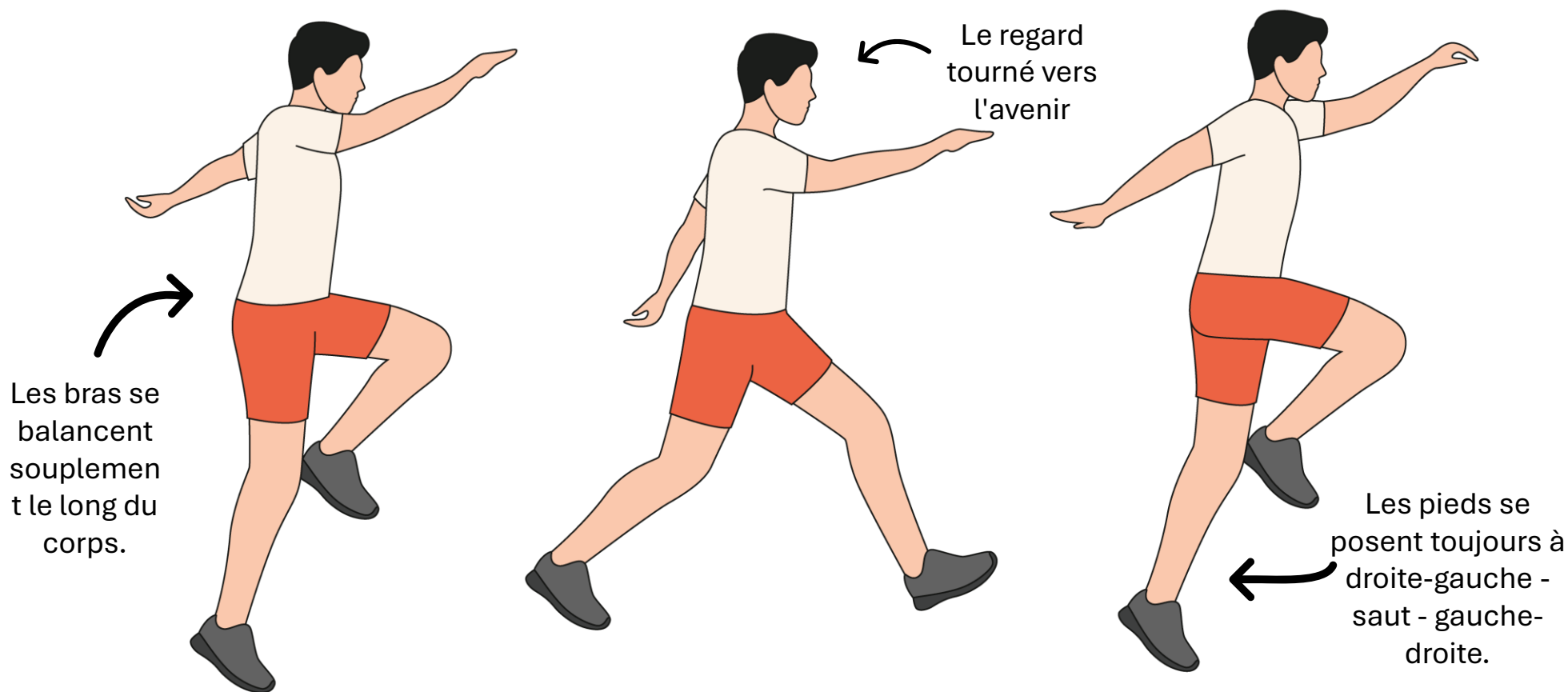


# Sauts en hauteur



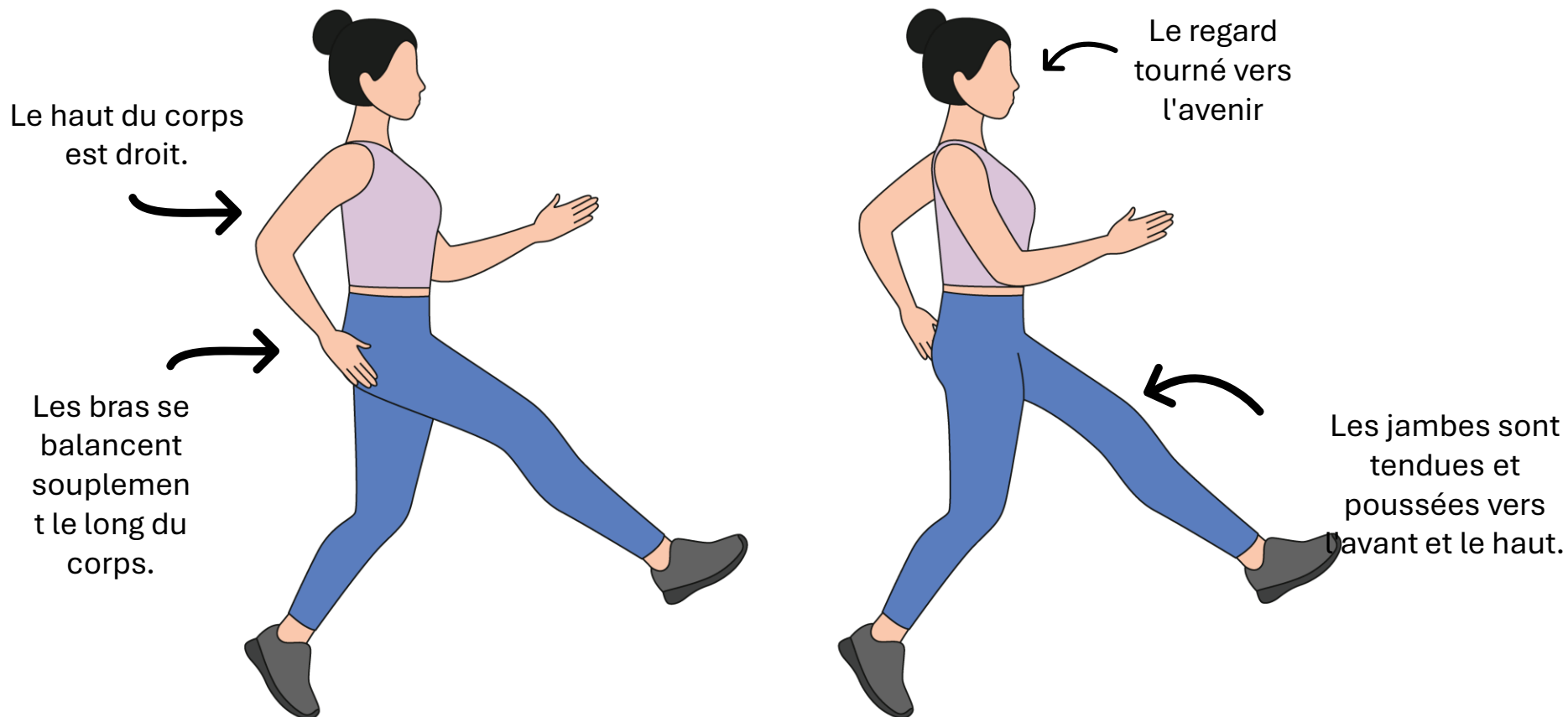
**Explication :** courir vers l'avant permet d'acquérir de la vitesse et chaque pas est effectué comme un saut large et haut vers l'avant.

# Course à cloche-pied



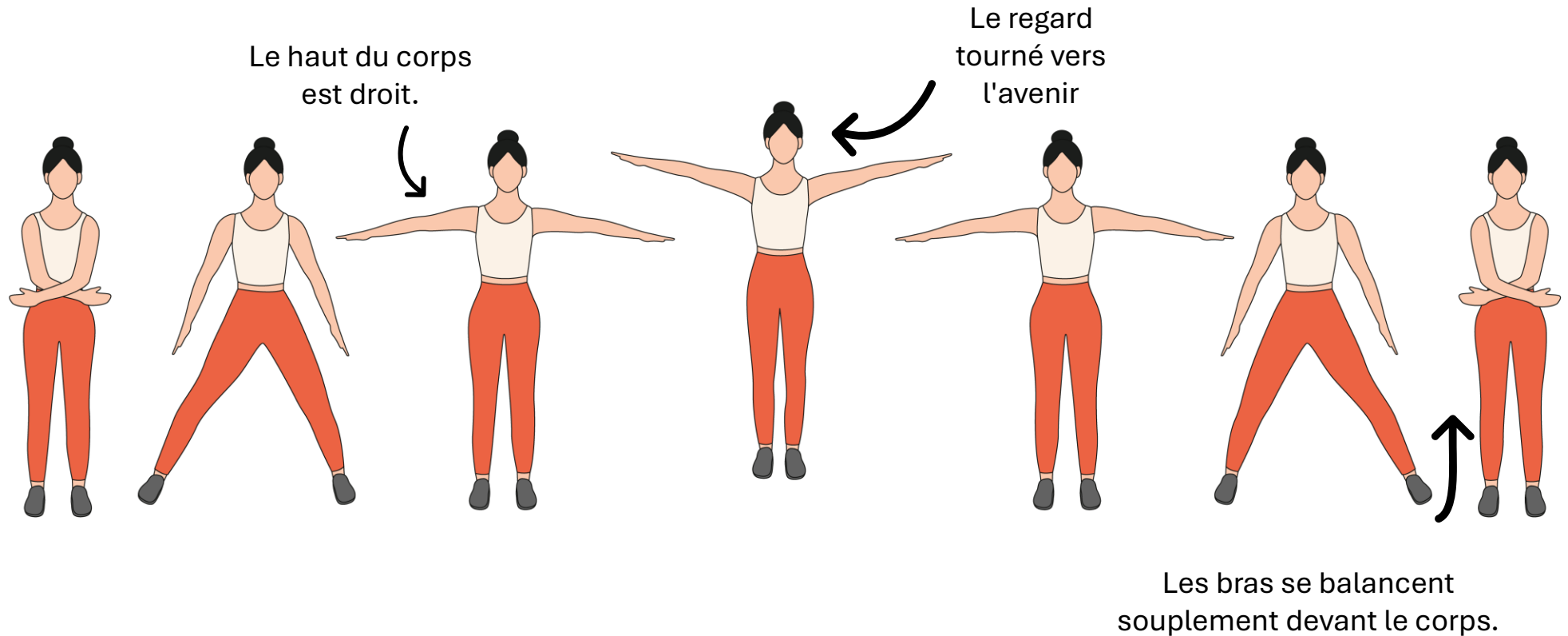
**Explication :** les genoux sont levés vers le haut. Le haut du corps est redressé. Un rythme est maintenu pendant une longue période.

# Hauts coups de pied



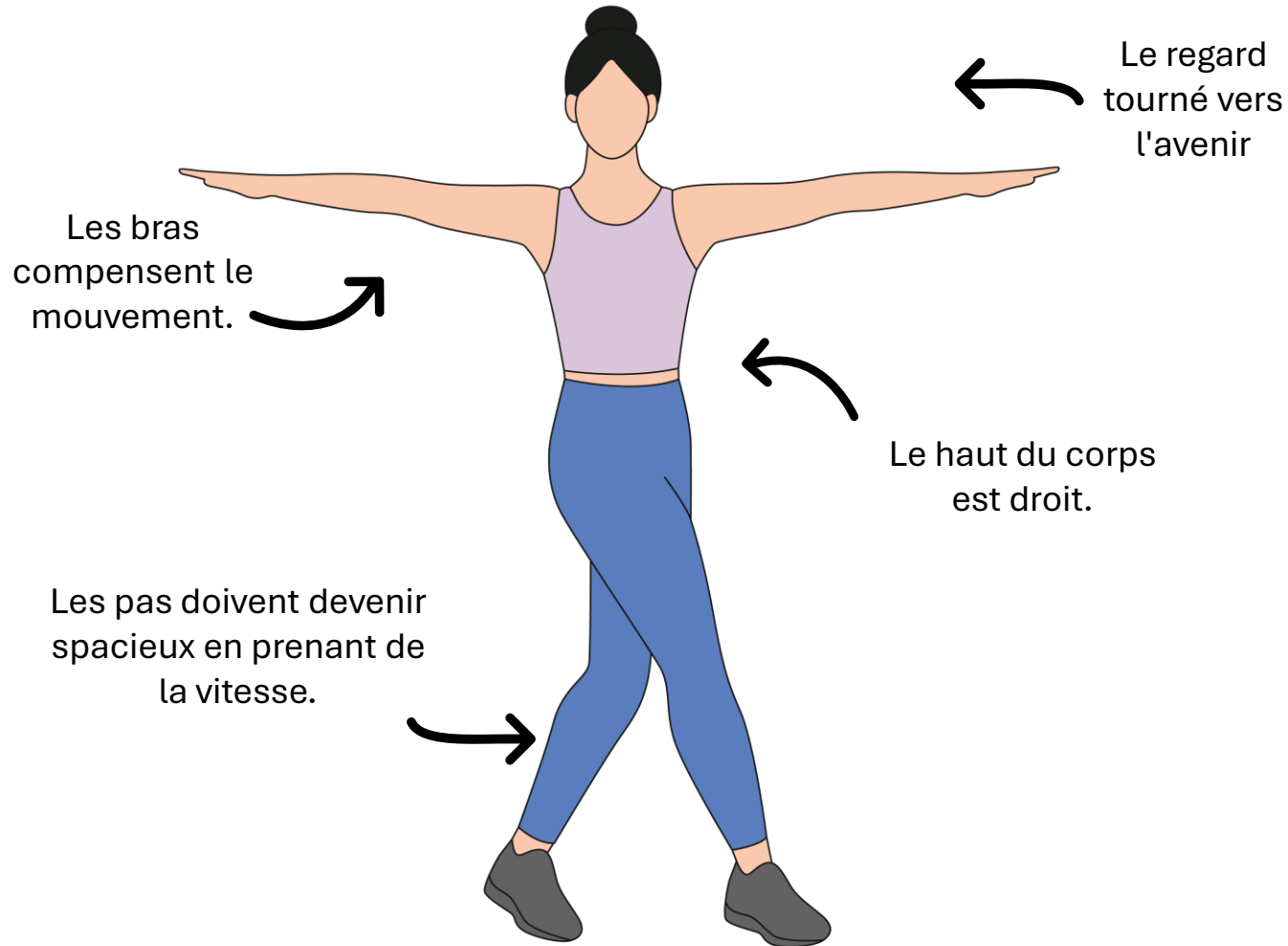
**Explication :** les jambes tendues sont prises en alternance vers l'avant. Il est important d'amener les jambes rapidement vers le haut et vers le bas.

# Galop latéral



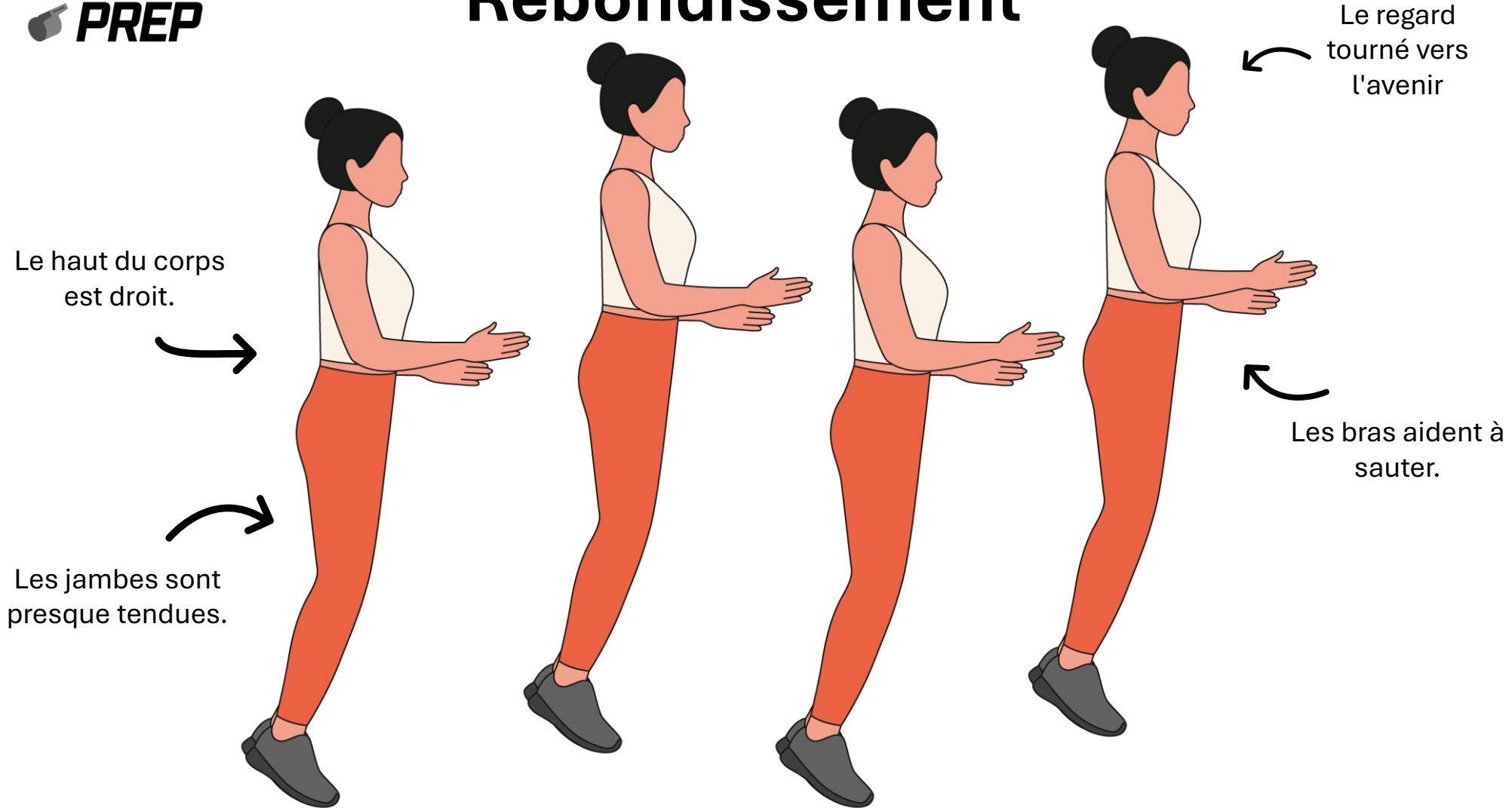
**Explication :** les sauts en suspension sont effectués latéralement. Les pieds doivent se toucher en l'air au milieu.

# Pas croisés



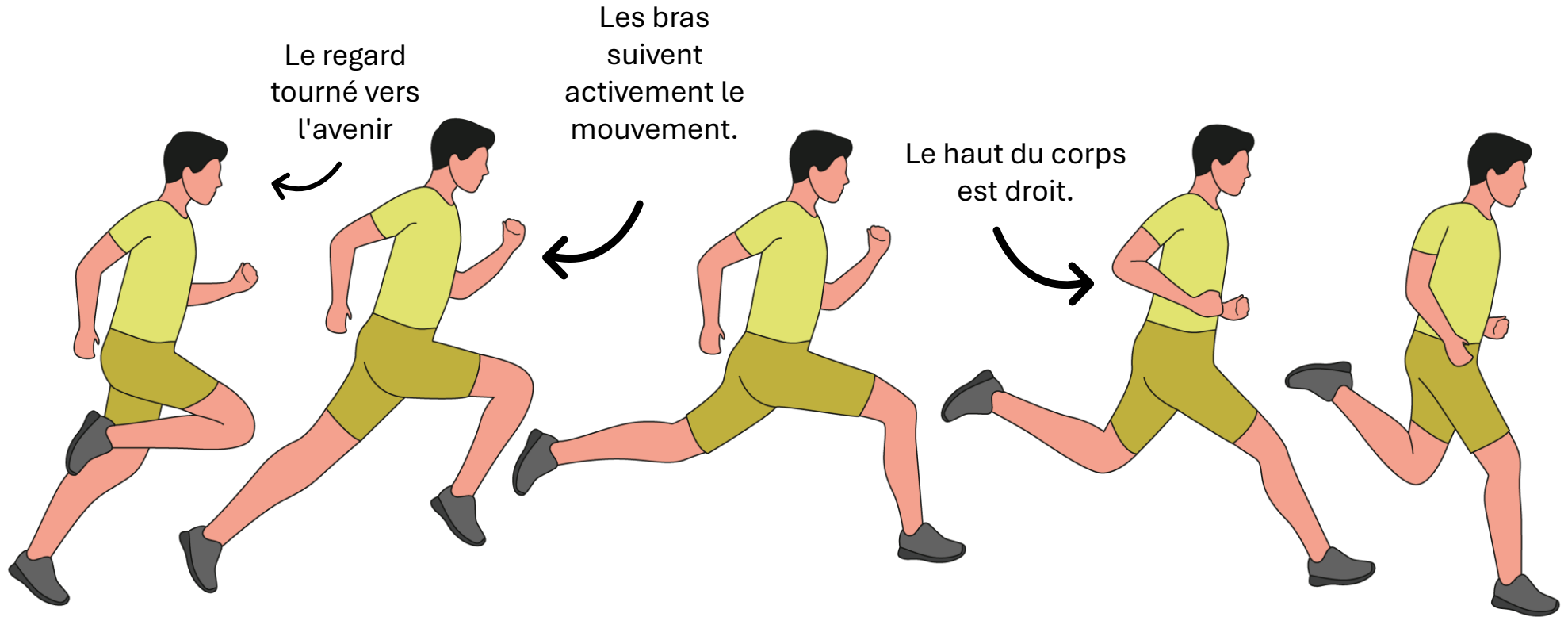
**Explication :** on se déplace latéralement. La jambe droite passe alternativement devant et derrière la jambe gauche.

# Rebondissement



**Explication :** avec les jambes les plus tendues possibles, on effectue de petits sauts sur les deux jambes. Le mouvement provient des chevilles et des bras.

# Courses de montée



**Explication :** une course d'augmentation doit être effectuée sur 30-80m. La vitesse doit être augmentée en au moins 4 étapes.

# Ouvre-hanches



**Explication :** en marchant, les genoux sont soulevés latéralement en alternance de l'extérieur vers l'intérieur. Possible : rotation de l'intérieur vers l'extérieur.