

GYMBERY

Routine d'échauffement course à pied

10 à 15 minutes pour préparer chaque sortie

Tous niveaux

10 à 15 min

Avant chaque séance

Au programme

- Comment utiliser cette routine
- La routine en 3 phases
- La mobilité à intercaler
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Aucun matériel : une vingtaine de mètres dégagés suffisent

Déroulez cette routine avant de courir, du plus doux au plus dynamique : un footing d'activation, les éducatifs, puis quelques accélérations. Cherchez la qualité du geste, pas la performance. Allongez le footing par temps froid, raccourcissez l'ensemble avant un footing tranquille.

☰ Comment utiliser ce programme

- Déroulez la routine du plus doux au plus dynamique : footing, éducatifs, puis accélérations.
- Cherchez la qualité du geste, pas la performance.
- Adaptez la durée à l'intensité de la séance qui suit.
- Intercalez la mobilité (chevilles, hanches) après le footing d'activation.

Phase 1 — Footing d'activation

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Footing lent	1 bloc	5 à 10 min	—	Allure très lente, conversation possible

Phase 2 — Éducatifs dynamiques (gammes)

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Talons-fesses	2	20 m	Retour marché	Talon vers la fesse, vitesse sans forcer
Montées de genoux	2	20 m	Retour marché	Genou à angle droit, alignement tête-bassin
Pas chassés	1	20 m / sens	Retour marché	De profil, rebond dynamique
Pas d'écoliers	2	20 m	Retour marché	Saut avec genou à angle droit
Foulées bondissantes	2	20 m	Retour marché	Griffé du sol, impulsion vers l'avant

Phase 3 — Lignes droites

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Lignes droites	2 à 3	~100 m	Retour trotté	Accélération progressive, pas de sprint

Mobilité (à intercaler après le footing)

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Rotations de chevilles	1	10 / sens	—	Mouvement lent et contrôlé
Montées sur pointes	1	15	—	Réveille mollet et tendon d'Achille
Balancements de jambe	1	10 / jambe	—	Avant-arrière puis latéral, en appui
Cercles de bassin	1	8 / sens	—	Mobilise la ceinture des hanches

⚠ Conseils et erreurs à éviter

- Partir à froid sur une séance intense pour gagner du temps.
- Faire des étirements statiques prolongés avant l'effort : gardez-les pour après.
- Transformer les éducatifs en effort réel et arriver fatigué sur la séance.
- Plus la séance est intense, plus l'échauffement est long : 5 min avant un footing tranquille, 15 à 20 min avant un fractionné ou une course.
- Avant un marathon, restez sur 10 minutes maximum pour économiser le glycogène.
- Calez la dernière ligne droite sur votre allure cible avant une séance rapide.

📖 Glossaire

Endurance fondamentale : allure facile où l'on peut tenir une conversation

Éducatifs (gammes) : exercices techniques qui activent les muscles et affinent la foulée

Lignes droites : accélérations progressives d'environ 100 m, sans sprint

Glycogène : le sucre stocké dans les muscles, précieux sur les longues distances

Séries × distance ou durée · Retour = récupération en marchant ou trottant entre les passages

Les explications détaillées, les bienfaits et l'adaptation selon la séance sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/echauffement-course-a-pied/>