

Tableau 3. Alignement segmentaire et points techniques

SEGMENTS CORPORELS	POINTS TECHNIQUES	PHRASES CLÉS
Tête + cou	Regard loin vers l'avant	Regarder loin
Tronc + bras	Épaules détendues et basses Avant -bras ne croisent pas l'axe	Épaules relâchées Courir grand Pouces en haut
Hanches	Abdominaux gainés	Courir léger « Cours en gazelle et non comme un éléphant »
Membres inférieurs (cuisses + jambes)	Genoux dynamiques	Petites foulées Courir en faisant le moins de bruit possible
Chevilles + pieds	Appuis non loin des hanches (sous soi)	Pieds à plat

