

# Football – Entraînement du gardien: Programme de stabilisation et mobilisation

Pendant l'échauffement, il est recommandé d'effectuer quelques exercices de stabilisation et de mobilisation pour préparer les gardiens aux exigences des parties analytique et situative de l'entraînement.



[Programme de stabilisation et mobilisation](#) (pdf)

---

Source: Patrick Foletti, chef des gardiens à l'Association suisse de football et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**