

## Stabilisation: Axe correct des jambes

Afin d'éviter les surcharges et blessures des membres inférieurs et de minimiser les douleurs éventuelles, il est important de veiller à une position anatomiquement correcte et stable de l'axe des jambes.



La chaîne fonctionnelle – cuisse-jambe-pied – travaille de manière optimale si les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout (jambes légèrement écartées)(ill. 2).

Lors des exercices, il faut éviter la bascule du genou vers l'intérieur (ill. 1) ou vers l'extérieur (ill. 3). En améliorant la capacité de stabilisation de la jambe, on réduit le risque d'entorse de la cheville, d'élongation musculaire et même de rupture ligamentaire au niveau du genou.

### Exercice pour l'axe des jambes

Les mains sur les hanches, un mini-band placé juste en dessous des genoux. Jambes légèrement écartées (largeur de hanches), adopter une position correcte au niveau de l'axe. Soulever une jambe et transférer le poids du corps sur l'autre. Tenir quelques secondes puis reposer la jambe. 15 à 20 répétitions par jambe, trois séries.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**