

Mobilité: S'entraîner en s'amusant

La mobilité est un facteur essentiel à tout âge et pour chaque sport. Elle doit être entraînée de manière ciblée et spécifique.

Les exercices de mobilité doivent non seulement améliorer l'amplitude articulaire mais aussi la perception corporelle: tenue du corps, gainage, positionnement des segments, etc. Pour les exercices effectués à deux ou en groupes, il faut exiger une bonne concentration pour garantir la qualité de l'exécution. Et assembler si possible des enfants de taille similaire.

→ [Nos propositions](#)



Indications

Les exercices de mobilité destinés aux enfants doivent se faire en mouvement et si possible sous forme ludique, en privilégiant les grandes amplitudes. On évitera les étirements statiques peu judicieux avant la puberté.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO