

# Entraînement hors neige pour enfants – Condition physique: Mobilité

**La mobilité est la capacité de pouvoir exécuter des mouvements volontaires et ciblés avec l'amplitude nécessaire – respectivement optimale – des articulations impliquées.**

**Théorie:** La mobilité dépend du moment de la journée, de la température et de l'état de fatigue musculaire. La mobilité naturelle atteint son pic chez les jeunes enfants. Elle diminue à l'arrivée de la puberté.

**Pratique:** L'élasticité des articulations, des tendons et des muscles chez les jeunes enfants est particulièrement bonne. Un programme d'étirement spécifique est donc peu pertinent pour les jeunes skieurs et snowboarders. Par contre, les exercices de gymnastique qui favorisent le maintien et améliorent la mobilité en sollicitant toute l'amplitude des articulations ne peuvent être que bénéfiques. Cet entraînement soutient la croissance musculaire, ce qui rend les enfants plus mobiles et rapides, et peut plus tard empêcher la survenue de troubles chroniques de l'appareil locomoteur durant les phases de croissance rapides.



[Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination](#) (pdf)

---

Source: Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**