

# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Mobilité

Ces exercices de mobilité peuvent très bien être intégrés dans un circuit ou en petits blocs.

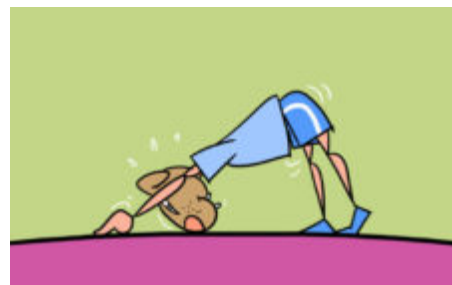
## Chat (10 ×)

- En position à quatre pattes.
- Alternier les positions «dos rond» et «dos creux».



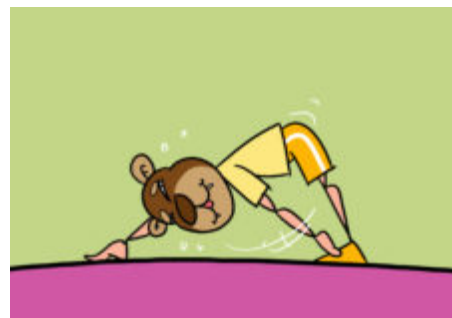
## Chien (9 ×)

- Jambes et bras tendus au sol.
- Ecart entre les pieds un peu plus large que les épaules.
- Abaisser un talon au sol, puis l'autre.
- Tendre les bras et infléchir la ceinture scapulaire (épaules) vers le bas.
- Tirer le bassin vers le haut (angle des hanches à env. 90°).



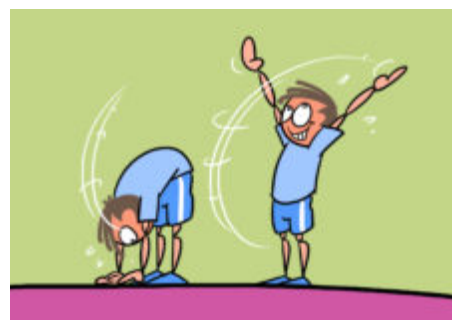
## Ours (8 ×)

- Jambes et bras tendus au sol.
- Ecart entre les pieds un peu plus large que les épaules.
- Tirer le bassin vers le haut (angle des hanches à env. 90°).
- Toucher la pointe du pied avec la main opposée.



## Salutations au soleil (7 ×)

- Debout, écart entre les pieds identique aux épaules.
- Poser les deux mains au sol.
- Tenir la position pendant deux secondes et se redresser.
- A la station debout, étendre les bras vers le haut, légèrement en arrière et amener les hanches légèrement vers l'avant.



---

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**