

# Mobilité: Un entraînement spécifique et ciblé

**Entraîner la mobilité est un élément déterminant dans les sports d'équipe. Il est possible d'augmenter la mobilité des articulations à tout âge, mais cela nécessite un entraînement spécifique et ciblé.**

Les exercices d'étirement améliorent l'élasticité des muscles et permettent d'augmenter la quantité de liquide synovial dans les articulations. Ils contribuent ainsi à préserver les articulations et le cartilage.

L'entraînement de la mobilité permet d'optimiser la performance et de réduire les risques de blessure, en particulier pour les membres supérieurs. Les exercices d'étirement effectués à la fin de l'entraînement permettent d'éviter les courbatures et facilitent la récupération des muscles, qui ont accumulé des toxines.

→ [Exercices](#)

---

Source: OFSPO (éd.)(2009). Physis Exemples pratiques Jeunesse+Sport. Brochure, Macolin.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**