

## Echauffement – Pieds: Mobilisation globale

Les exercices suivants assurent un bon échauffement des articulations du pied. La résistance peut être augmentée en utilisant une bande élastique.

Basculer en alternance sur les talons et la pointe des pieds.



Soulever le genou et faire pivoter le pied autour de son axe. Mouvement continu et le plus ample possible. A gauche et à droite.



Idem, mais avec une bande élastique pour augmenter la résistance. Plier la bande élastique en deux, l'enrouler autour du coup du pied en action et mettre les deux extrémités sous la jambe d'appui.

**Matériel:** Bande élastique

Source: «mobile» 4/2008, p. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**