

# Mobilité – Formes statiques: Demi-pont

Le présent exercice dynamique améliore la mobilité du quadriceps, des fléchisseurs des hanches et des muscles du tibia.



Assis sur les talons, mains en appui derrière soi. Se pencher vers l'arrière en décollant légèrement le bassin des talons. Contracter les fessiers et tendre les hanches vers l'avant.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement. Une forme dynamique de cet exercice est le [«Pas de panthère»](#).

## Variante

### plus difficile

En appui sur les avant-bras.

**Matériel:** Tapis de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO