

Athlétisme – Stabilisation: Une étape indispensable

Les exercices de stabilisation appartiennent à chaque programme d'entraînement de la course. Ils doivent solliciter tous les groupes musculaires de manière ciblée.

Stabilisation et renforcement musculaire vont de paire! Ils appartiennent tous deux au programme d'un entraînement de la course (plat et haies). Les exercices de stabilisation se doivent d'être choisis de manière réfléchie, variés et modulables selon l'âge et le niveau des athlètes.

[Athlétisme – Stabilisation: Une étape indispensable](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO