

Athlétisme – Souplesse: Pour une exécution fluide des mouvements

Les exercices suivants améliorent la mobilité des hanches et des membres; cet aspect œuvre en faveur d'un mouvement relâché, notamment lors du passage des haies.

Les sprinteurs et les spécialistes des haies doivent effectuer régulièrement un entraînement spécifique et fonctionnel de la mobilité. Celui-ci améliore la sensation de mouvements et par conséquent l'exécution et le contrôle du mouvement, soit la technique de course.

L'alternance d'exercices dynamiques et statiques de mobilité, dont la complémentarité n'est plus à démontrer, est recommandée afin d'obtenir de bons résultats.

[Athlétisme – Souplesse: Pour une exécution fluide des mouvements](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO