

Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité

La stabilité et la mobilité représentent des piliers essentiels pour progresser et réduire le risque de blessure. Chaque foulée génère dans l'ensemble du corps un déséquilibre qu'il s'agit de rétablir en permanence, d'où l'importance d'intégrer des exercices de stabilisation dans la préparation physique.



L'échauffement prépare le corps à l'effort par l'activation progressive du système cardio-vasculaire qui accélère la respiration et augmente l'irrigation sanguine dans les muscles. La mise en mouvement améliore également la capacité d'étirement des muscles, un prérequis pour prévenir les blessures.

La meilleure disponibilité du système nerveux affine la coordination et l'agilité de même que l'attention et la concentration. Un bon échauffement se compose donc d'exercices de stabilisation, de mobilité et d'une activation cardio-vasculaire à basse intensité d'abord, avec une accélération progressive de la fréquence cardiaque pour aborder la partie principale.

Plus d'informations

- [Exercices pour un échauffement parfait](#) | suva.ch

Recommandations pratiques

Après l'échauffement, les exercices sont répétés 10 à 20 fois (= une série) en fonction du degré de difficulté, avec une pause de 30 à 45 secondes entre les séries. Les plus expérimentés effectuent une à deux séries

supplémentaires ou augmentent la charge de l'exercice.

La qualité du mouvement dicte la durée des exercices: dès que l'exécution correcte n'est plus garantie, l'exercice est interrompu ou remplacé par une variante plus facile. Grâce à ces adaptations individuelles, des coureurs de niveaux différents peuvent partager la même séance de renforcement. Par ailleurs, il est essentiel de prévoir un large éventail d'exercices afin de soumettre les groupes musculaires à des stimuli riches et variés.

- [Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité – Exercices de gymnastique dynamiques](#)
- [Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité – Exercices de mobilité](#)
- [Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité: Stabilité – Tronc](#)
- [Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité: Stabilité – Axe des jambes](#)
- [Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité: Stabilité – Pieds](#)

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO