

Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité – Exercices de gymnastique dynamiques

Les exercices suivants, très efficaces pour préparer les segments musculaires, font partie de chaque échauffement. Ils conviennent aussi bien aux coureurs chevronnés qu'aux débutants.

Muscles de la cuisse, fessiers, fléchisseurs des hanches

Fente avant à gauche, main ou avant-bras gauches posés sur le sol à côté du pied gauche. Se redresser, déplacer la main droite près du pied gauche et la main gauche au-dessus de la tête, se redresser. Lever les deux bras au-dessus de la tête, tendre la jambe avant, se balancer trois fois avec les mains vers le pied, fente avant à droite. Répéter l'ensemble cinq fois par côté.

Muscles postérieurs de la cuisse

Tendre vers l'avant (demi-pas) la jambe à étirer, en appui sur le sol ou sur une marche. Incliner le haut du corps vers l'avant, dos droit, en gardant la jambe avant tendue. Passer d'un côté à l'autre de manière dynamique. Trois répétitions par côté.

Muscles profonds du mollet

Poser l'avant-pied sur une marche (ou une poutre, etc.), le talon dans le vide. Abaisser le talon pour étirer le mollet (tenir trois secondes), puis se repousser vers le haut. Cinq à dix répétitions (possible aussi sur une jambe).

Muscles superficiels du mollet

Mains et pieds en appui sur le sol, repousser les fessiers vers le ciel, jambes tendues ou légèrement fléchies. De cette position, soulever alternativement les talons gauche et droit.

Exercices de stabilisation et mobilité

- [Stabilité de l'axe des jambes](#)
- [Stabilité des pieds](#)
- [Stabilité du tronc](#)
- [Apéru des exercices](#)

Eviter les blessures

- [Jogging – Courir sans se blesser](#) | BPA

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO