

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

Les exercices de mobilité permettent de préparer les articulations à la charge plus élevée de la partie principale et servent à maintenir la mobilité à long terme. Il est important que chaque articulation soit mobilisée: pied, genou, hanche, épaule et dos.

## Pied

Debout sur une jambe, tirer l'autre pied contre soi et le tendre.

---

## Genou

De l'appui sur une jambe, effectuer une levée de genou. La cuisse est à l'horizontale. Le bas de la jambe oscille d'avant en arrière. Puis effectuer un mouvement circulaire avec le bas de la jambe.

---

## Hanche I

Mobilité de la hanche:

- Basculer le bassin en avant (antéversion) – en arrière (rétroversion)
  - Déplacer le bassin à gauche – à droite
  - Faire des cercles avec le bassin dans un sens et dans l'autre
- 

## Hanche II

Mobiliser l'articulation de la hanche. Les jambes oscillent à droite et latéralement.

- En appui sur les mains
  - La jambe fléchie dessine des cercles de la hanche en avant et en arrière
  - Balancer les jambes en avant/en arrière et sur les côtés
-

## Épaule

- Cercles asymétriques des bras
  - Bras vers le haut en sens opposé: cercle d'un bras en avant, l'autre en arrière (voir image)
  - Cercles de bras avec les mains sur les épaules (coude fléchi): petit moulin à vent
  - Cercles de bras avec les bras tendus: grand moulin à vent
- 

## Dos

En position à quatre pattes, alternance de la courbure de chat et du dos creux.

---

## Exercices de stabilisation et mobilité

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

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**