

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