

# Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité: Stabilité – Tronc

Pendant la course, la musculature locale doit plus particulièrement soutenir la zone du tronc, afin que le déplacement soit économique. Les muscles stabilisateurs du pied et des jambes sont également importants pour les coureurs. Les exercices de renforcement du tronc et des des pieds constituent donc la base de la stabilité. Une troisième partie est consacrée à des exercices spécifiques visant à améliorer la stabilité de l'axe des jambes.

## Muscles antérieurs

En appui sur les avant-bras, le corps tendu. Regard vers le sol. Le fessier forme une ligne entre les pieds et les épaules. Maintenir cette position.

### Plus facile

- Sur les genoux

### Plus difficile

- En alternance, lever une jambe
  - Appuyer les bras sur une surface instable
- 

## Muscles postérieurs

Sur le dos, le corps tendu. En appui sur les mains avec les bras tendus, sur les avant-bras avec les bras fléchis. Soulever le bassin du sol (éviter dos creux). Regard vers le haut.

### Plus facile

- Pas d'appui sur les mains ou les avant-bras mais sur les omoplates

### Plus difficile

- En alternance, lever une jambe
  - Jambes sur surface instable
-

## Muscles latéraux

Sur le côté, le corps tendu en appui sur l'avant-bras. Corps contracté, baisser le tronc vers le sol et le relever en position tendue.

### Plus facile

- En position statique ou appuyer le genou de la jambe du bas

### Plus difficile

- Lever la jambe du haut le plus haut possible
- Tendre le bras du haut vers le haut et l'amener avec un mouvement de rotation sous le haut du corps et le tendre à nouveau vers le haut

---

## Nageur

Allongé sur le ventre, décoller la poitrine et les jambes du sol et bouger les bras et les jambes tendus vers le bas et vers le haut. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale (le visage est tourné vers le bas).

---

## Exercices de stabilisation et mobilité

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

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO