

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Rubrik: Mobilisation à 360 degrés

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

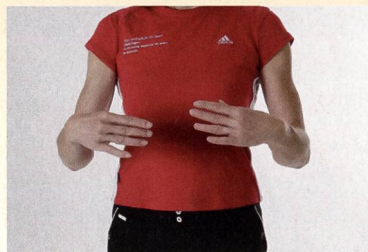
Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mobilisation à 360 degrés

Les articulations requièrent une attention particulière. Elles doivent être activées au moyen d'exercices spécifiques.

Mains



Quoi? Effectuer des cercles avec les mains. Rotation simultanée des deux mains autour de l'axe du poignet, mouvement continu et le plus ample possible.

Pourquoi? Mobiliser l'articulation de la main.



Quoi? Effectuer des cercles avec les mains en tenant un Thera-Band pour augmenter la résistance.

Pourquoi? Augmenter la charge.

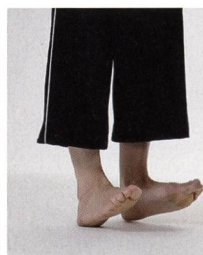


Quoi? A quatre pattes. Paumes au sol, mains orientées vers le corps. Tourner lentement une main après l'autre. Seuls les doigts appuient finalement sur le sol.

Pourquoi? Mettre en charge l'articulation de la main (compression).

Un grand merci à Barbara Bechter, enseignante à la HEFSM, pour avoir préparé cette sélection d'exercices et œuvré comme modèle.

Pieds



Quoi? Soulever le genou et faire pivoter le pied autour de son axe. Mouvement continu et le plus ample possible. A gauche et à droite.

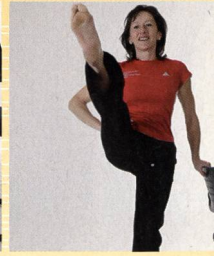
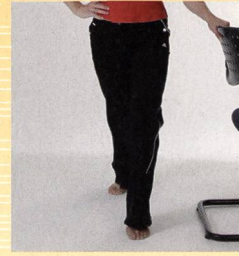
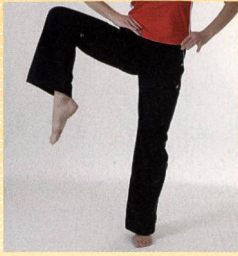
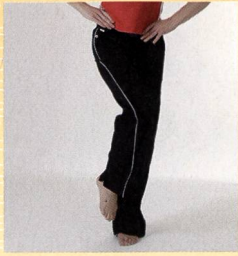
Pourquoi? Mobiliser l'articulation du pied.

Quoi? Idem à l'exercice 1, avec le Thera-Band pour augmenter la résistance. Plier la bande élastique en deux, l'enrouler autour du coup du pied en action et mettre les deux extrémités sous la jambe d'appui.

Quoi? Basculer en alternance sur les talons et la pointe des pieds.

Pourquoi? Echauffer l'articulation du pied en utilisant le poids du corps.

Hanches



Quoi? Fléchir la jambe et lever la genou à hauteur des hanches. Effectuer une rotation latérale de la hanche vers l'extérieur, abaisser le genou et poursuivre le cercle vers l'intérieur. Jambes droite et gauche.
Pourquoi? Mobiliser l'articulation de la hanche.

Quoi? Lever la jambe fléchie avec un Thera-Band pour augmenter la résistance. Effectuer une rotation de la hanche vers l'extérieur, ramener le genou vers l'intérieur tout en l'abaissant légèrement. Avec ou sans aide pour garder l'équilibre.
Pourquoi? Mobiliser l'articulation de la hanche.

Quoi? Avec ou sans aide. Un pied devant l'autre. Effectuer un «grand jeté» en avant et vers le haut.
Pourquoi? Soumettre l'articulation de la hanche au mouvement de balancier.

Epaules

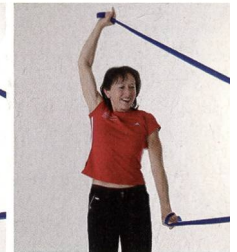
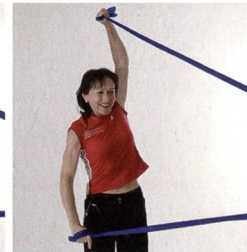
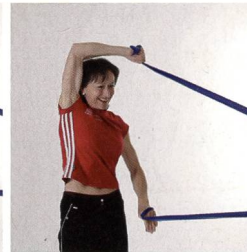


Quoi? Effectuer des cercles avec les épaules: bras à hauteur d'épaules, 2 rotations en arrière.

Passer en alternance le bras droit, puis gauche (fléchi) derrière la tête en maintenant la paume orientée vers le haut.

Lever latéralement le bras droit tendu, paume de la main orientée vers l'intérieur, puis l'abaisser. Idem avec le bras gauche.

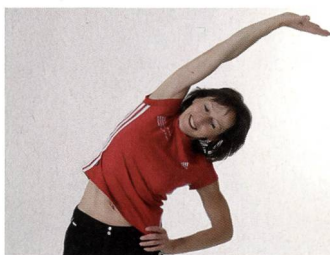
Pourquoi? Mobiliser l'articulation de l'épaule.



Quoi? Effectuer des cercles en arrière avec un Thera-Band pour augmenter la résistance (alterner épaules droite et gauche). Avec le coude fléchi, puis avec le bras tendu.

Pourquoi? Mobiliser l'articulation de l'épaule avec une charge élevée.

Colonne vertébrale



Quoi? Debout, genoux écartés de la largeur des épaules; lever latéralement le bras gauche au-dessus de la tête, paume orientée vers le haut, et incliner la colonne vertébrale. L'exercice peut aussi être effectué à genoux.
Pourquoi? Mobiliser la colonne vertébrale latéralement.

Quoi? Debout, genoux écartés de la largeur des épaules; incliner la colonne vertébrale en avant et arrière tout en maintenant le bassin stable. L'exercice peut aussi être effectué à genoux.
Pourquoi? Mobiliser la colonne vertébrale en avant et en arrière.