

*Dans les disciplines de saut, la mobilité articulaire est essentielle au moment de l'appel et de la phase aérienne. Les exercices proposés ci-dessous permettent de favoriser une bonne amplitude et un bon dynamisme dans les mouvements. Certains ciblent une partie du corps, d'autres développent la mobilité en sollicitant plusieurs articulations en même temps. Un accent particulier est mis sur les exercices spécifiques au saut en hauteur. L'idéal est de travailler le plus possible en mouvement, par activation musculaire. Au final, il ne s'agit pas seulement d'améliorer la mobilité et l'amplitude des mouvements, mais aussi d'obtenir une meilleure stabilité, un meilleur contrôle articulaire et une meilleure conduite des mouvements.*

**Mobilité générale** (en déplacement)

- Balancer de la position d'appel à la position de l'avion, en équilibre sur une jambe



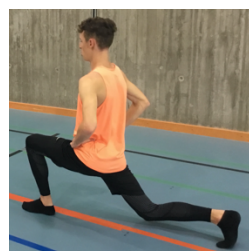
- Replier et tirer un genou vers soi, en extension verticale sur une jambe, idem en ouvrant latéralement



- Effleurer le sol avec les mains en fléchissant les hanches avec une jambe tendue devant soi (pied de devant en flexion dorsale)



- Reculer en faisant des fentes, mains sur les hanches



- Prendre la position d'appel du sauteur en hauteur en extension verticale sur 1 jambe

## Mobilité des hanches et du rachis

### *Exercices sur petits tapis ou au sol :*

- Position du pont en appui sur les épaules et en se tenant les chevilles
- Cuvette sur le ventre en se tenant les chevilles
- Rouleau latéral couché au sol, avec activation d'un genou, puis mouvement de la cuvette sur le ventre

### *Exercices sur gros tapis :*

- Pièce droite, avec chute sur le dos en « homme de bois »
- Pièce droite, puis demi-tour et atterrissage sur le ventre
- Pièce droite et arrivée en position du pont (genoux repliés à angle droit)
- Ponts enchaînés en s'aidant du rebond dorsal (en boule) sur le tapis
- Mouvements du dauphin en avançant sur le ventre

## Mobilité des pieds

### *Exercices sur petits tapis ou dans le sable :*

- Marcher en déroulant les pieds sur le bord externe / sur le bord interne



- Déplacement latéral pieds joints / dissociés en rotation de chevilles



### *Exercices en chaussettes ou à pieds nus :*

- Lever les doigts de pied en gardant le gros orteil ancré au sol
- Écarter-serrer les orteils en gardant le pied à plat
- Créer un arc sous le pied en rendant le pied plus étroit (mais pas plus court !)
- Dissocier la partie avant du pied de la partie arrière en basculant l'avant sur le bord externe du pied (2 petits doigts de pied restent en contact du sol) et en gardant la partie arrière (talon) le plus possible fixée au sol