



## News #36 - Mars 2026

Bienvenue sur ma newsletter de Mars !!

Ce mois-ci, je vous écris sur la **mobilité articulaire**. Il y a beaucoup de choses à écrire alors je traiterai ce sujet en 2 fois : une lettre en Mars et la suite en Avril.

Le mouvement, la respiration ... et donc la mobilité articulaire est au cœur de notre bonne santé ! Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement**. Ce qui caractérise l'**état de santé**, c'est l'**équilibre**.



# Kesako ?

La mobilité articulaire est la **capacité active de notre corps** à développer de la **force** avec un **contrôle neuro-musculaire optimal** dans une **amplitude articulaire la plus complète**.

Les 3 composantes de la mobilité sont :

- l'amplitude de mouvement
- le contrôle moteur
- la force

Petite précision : quelle différence entre mobilité et souplesse ?

La **souplesse** est la capacité passive d'un muscle à s'étirer et la **mobilité** est la capacité active à contrôler une articulation dans toute son amplitude.

## Pourquoi en faire ?

Chaque articulation a un **rôle de stabilité et de mobilité** amenant **prévention et performance**.

Voici une liste non exhaustive des bienfaits d'une pratique régulière de la mobilité articulaire :

- Réduire la sensation de raideur dans le corps
- Diminuer les tensions musculaires et les gênes articulaires
- Prévenir les blessures
- Améliorer la posture
- Optimiser vos gestes quotidiens et de vos activités sportives
- Retrouver de l'aisance dans ses mouvements
- Garder son autonomie
- Préparer son corps à l'effort
- ... etc ...

### PREVENTION

si bonne amplitude articulaire → pas de compensation ailleurs → pas de douleur

### PERFORMANCE

Si bonne amplitude articulaire → réduction des contraintes mécaniques → efficacité optimale de l'articulation

# Pour qui ?

La **sédentarité** a de graves conséquences sur notre santé.

La mobilité articulaire concerne tout le monde. La **mobilité, c'est la vie !**

C'est notre alliée au quotidien.

## Enfants

But : développement moteur

---

## Adultes

But = entretien, prévention,  
amélioration de la posture

---

## Seniors

But = autonomie, prévention des  
chutes

---

## Sportifs

But = performance + meilleure  
récupération + prévention des  
blessures

---

# Comment faire ?

Bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour commencer ! C'est comme avec le **renforcement musculaire**.

Il suffit de se motiver et d'avoir les bons exercices.

- Commencez **doucement** (exercices simples puis complexes)
- soyez **régulier** (2 à 3 séances par semaine au début)

*Il vaut mieux faire 15 minutes 4 fois par semaine que 60 minutes 1 fois par semaine ! La régularité et la patience sont les clés !!*

## Mobilité du rachis lombaire allongé



### Position initiale

Le bas du dos doit toucher le sol (pas de dos creux).

3 séries de 30s à D et  
30s à G



### Côté droit

Rotation du rachis  
lombaire



### Côté gauche

Même mouvement mais  
un peu plus dur avec la  
jambe tendue !

## Chevalière servante



### Position initiale

2 séries de 10x en  
arrière et 10x en avant



### Avant vue profil

Etirement psoas G +  
mobilité genou



### Arrière vue profil

Etirement ischiojambier  
D

## Mobilité rotation hanche assis et allongé



### Position initiale

2 séries de 10x à D et  
10x à G

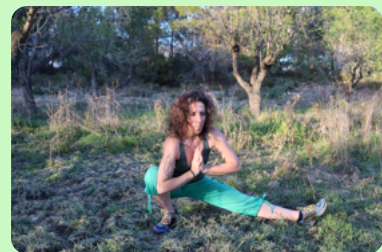
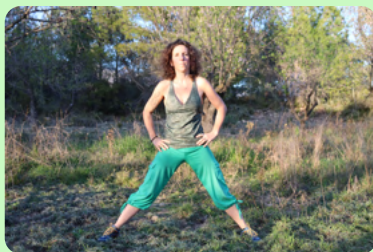
### Côté gauche

Rotation externe de  
hanche à G + rotation  
interne à D

### Côté droit

Les genoux sont pliés à  
90° et les ischions  
doivent toucher le sol.

## Mobilité hanche en rotation + étirement ischio



### Position initiale

Jambes écartées, un peu  
plus large que les  
hanches.

2 séries de 10x à G et  
10x à D

### Côté gauche

Le talon G doit toucher le  
sol !

### Côté droit

Etirement ischio G +  
rotation externe de  
hanche D.

Si vous souhaitez être accompagné(e) pour bien réaliser les mouvements adaptés à votre corps, je serai ravi(e) de vous recevoir à mon cabinet.  
Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

### **Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run  
Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate  
Diplômée de la méthode Kinésio Taping  
Diplômée en massage énergétique



### **Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

[diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)