

# Renforcement après entorse de cheville



Après accord du staff médical et sous réserve de ne ressentir aucune douleur pendant, après et le lendemain.

Par Luc LALLEMAND et Mickaël BARBÉ

## Mob au mur



Tester la distance pied-mur du côté sain (objectif à atteindre avec le côté blessé).

Tenir 5 sec genou contre le mur avec une distance pied-mur suffisante pour tirailler légèrement dans la cheville.

10 x 5 sec

## Stabilisateurs de cheville



Assis, élastique à la base des orteils.

Tirer vers l'intérieur (sans varier la position du genou ni de la hanche) = renforcement du Tibial Postérieur

Tirer vers l'extérieur pour un renforcement des Fibulaires

10 x 5 sec (intérieur puis extérieur)

## Galettes



1. Tenir en équilibre en position demi squat
2. Passer sur une seule jambe
3. Ecarter la jambe soulevée (genou tendu)
4. Maintenir 10 sec (idem de l'autre côté)
5. Effectuer 3 squats

5 minutes de travail

## Etoile de hanche



1. Maintenir son équilibre sur la mousse (genou légèrement fléchi)
2. Tendre l'élastique genou tendu (maintient 3sec) 10x
3. Pivoter d'1/8ème de tour et recommencer

Faire le tour complet (8 positions) puis changer de jambe et recommencer.

L'élastique est toujours tiré dans la même direction, les deux pieds restent parallèles

## Bosu



Sauter de part et d'autre du BOSU sans poser les talons pendant 30 secondes, rythme rapide

10 x (30 sec travail / 30sec repos)

## Corde à sauter



Corde à sauter

5 minutes ou 5 x 1min