

Renforcement des pieds



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

Par Luc LALLEMAND et Mickaël BARBÉ

Griffé Serviette



1. Debout, poser le pied sur une serviette (talon en dehors)
2. Tracter un maximum de serviette sous le pied en griffant le sol.
3. Amplitude max et dynamisme sont importants pour activer correctement les muscles du pied.

5 minutes

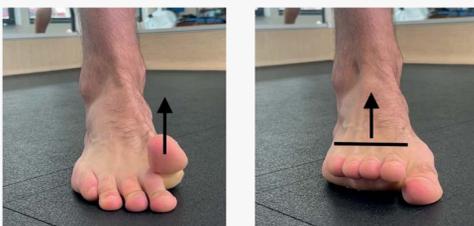
Stabilisateurs de cheville



- 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)

Dissociation orteils



- Elever alternativement l'hallux (gros orteil) puis les 4 autres orteils.
Patience, coordination puis augmentation de la vitesse d'exécution permettent une bonne progressivité.

5 minutes

Arche plantaire



1. Se tenir sur une jambe, placer le talon et le gros orteil sur deux supports distincts, la base des orteils touche le sol.
2. Appuyer fortement sur le gros orteil et contracter le pied pour soulever l'arche plantaire au maximum, tenir 5 secs.

10 x 5 secondes sur chaque pied

Maintien Elastique



1. Maintenir un élastique (fortement tendu) au sol à la force du gros orteil
2. Monter sur la pointe du pied
3. Redescendre lentement le talon au sol sans lâcher l'élastique.

3 x 10 répétitions de chaque jambe

Corde à sauter



Corde à sauter

5 minutes ou 5 x 1min