

Renforcement pour Tendinopathie d'Achille



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

Par Luc LALLEMAND et Mickaël BARBÉ

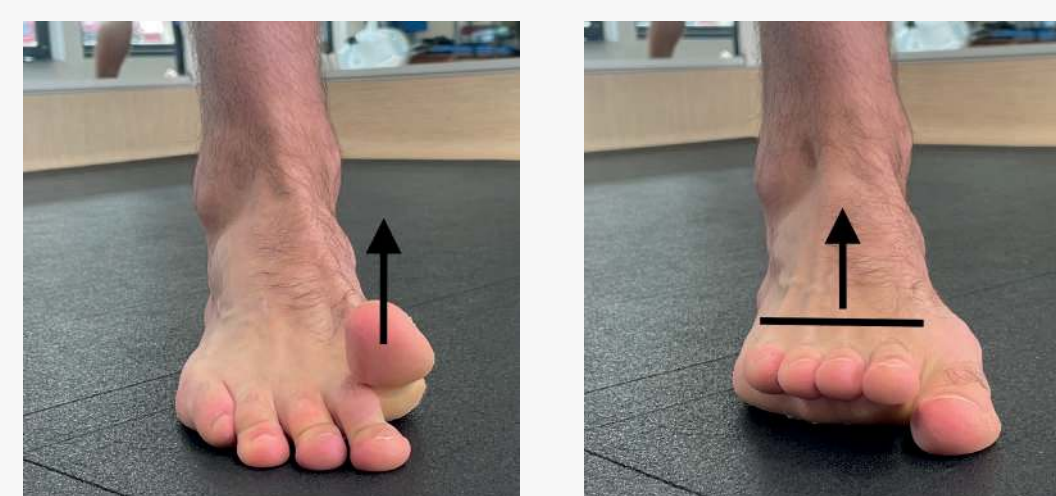
Griffé Serviette



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

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

Alfredson



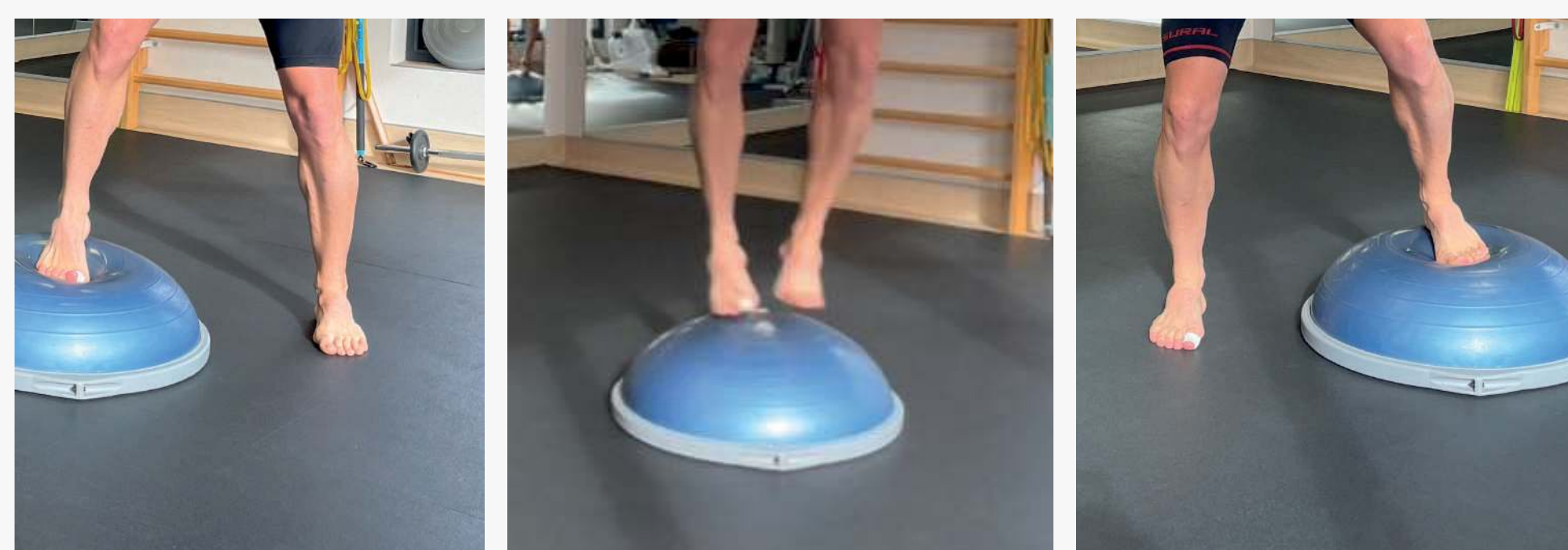
1. Avant-pieds sur le bord du step, monter les deux talons
2. Retirer la jambe saine
3. Descendre lentement et le plus bas possible le talon blessé
4. Remonter avec les deux jambes.

Bonus : La serviette permet une mise en tension de la voûte plantaire, intéressante mais pas indispensable.

Douleur autorisée à 6/10 max à condition qu'elle disparaisse en 1h

3 x 15 répétitions (récup' 1min)

Bosu



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

10 x (30 sec travail / 30 sec repos)

Corde à sauter



Corde à sauter

5 minutes ou 5 x 1min

Plio



1. Se tenir sur la jambe blessée
2. Se laisser tomber sur cette même jambe
3. Rebondir en profitant de l'élasticité du mollet (4 à 6 obstacles).
4. Retour en marchant

3 x 5 passages