

## Programme de renforcement de la cheville pour Coralie

Ne pas faire les exercices si la moindre douleur est ressentie. Dès que cela devient douloureux, limiter les répétitions (arrêter) et passer à l'exercice suivant. Effectuer tous les jours ou chaque 2 jours.

### Exercices de base - Bloc 1

Cromponner et tendre les orteils	20x
Assis, talons au sol, faire des cercles à amplitude maximale	20x
Assis, pointes au sol, faire des cercles à amplitude maximale	20x
Assis, tendre la jambe, tendre pied et ramener à amplitude maximale [2 côtés]	20x
Se concentrer sur les 3 points du pied. Et fléchir le genou sur une seule jambe. Le genou ne dépasse pas la pointe du pied. Tenir l'équilibre.	10x

2x le tour

Faire les exercices de manière à ne pas avoir de douleur, donc ne pas aller à amplitude max si c'est douloureux

### Stabilisation - Bloc 2

(4) Équilibre et stabilisation sur 1 jambe (tapis, cerceaux, linge enroulé, gazon, poutre): construire la voûte plantaire, « pied petit » et contrôle de l'axe de la jambe, bras dans le dos. Progression: choisir des supports instables, lancer un ballon, etc.	20"-30" [2 côtés]
(7) Sur une marche d'escalier ou banc : Se dresser sur la pointe des pieds. D'abord sur deux pieds, puis sur un pied en se tenant aux espaliers, une barrière ou un partenaire. Progression : genou fléchi, sur une jambe sans appui, bras croisés.	15x [2 côtés]
Se balancer sur les pointes et les sur talons (avant-arrière)	15x [2 côtés]
(9) Marcher sur la plante (pointe) des pieds sans contact avec les talons.	10m
(10) Marcher en déroulant le pied talon-pointe	10m
(15) Marche en arrière avec déroulement plante des pieds – talon	10m
Joindre les talons façon Chaplin, se balancer sur les pointes gauche-droite)	15x [2 côtés]
(3) Massage du dessous du pied avec une balle de tennis, balle « hérisson » ou balle de golf.	1'

2x le tour

Faire très lentement en essayant de maîtriser au max les mouvements effectués.

### Theraband et sauts - Bloc 3

Attacher Theraband sur espaliers ou pied de table, fléchir la cheville vers l'intérieur (tibiale antérieur)	20x
Attacher Theraband sur espaliers ou pied de table, fléchir la cheville vers l'extérieur (fibulaire court)	20x
Attacher Theraband aux espaliers ou table sur les pieds et tirer vers soi	15x
Sauts depuis banc sur surface molle à pieds joints avec légère flexion des genou	15x
Idem sur 1 pied, si pas de douleur	10x [2 côtés]

2x le tour

Avec le Theraband, faire très lentement en essayant de maîtriser au max le mouvement

## Plan

Semaine 1 : Bloc 1

Semaine 2 : Bloc 1-2 ou dès que tu peux courrir légèrement

Semaine 3 : Bloc 1-2 (avec progression dans la difficultés sur certains exercices)

Semaine 4 : Bloc 1-2-3