

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