

Renforcement de la cheville



8-16 semaines en individuel

Objectifs: renforcer les muscles stabilisateurs de la cheville; améliorer la proprioception (conscience de la position de la cheville); prévenir les blessures. La qualité du mouvement est plus importante que la quantité

Matériel: élastique léger à moyen, marche d'escalier.

Fréquence: 2 séances par semaine, en laissant au moins 1 jour de repos entre les séances.

1. Renforcement du mollet

Exercice 1: Flexion plantaire (mollets)

3x20

Debout, placez l'avant-pied sur une marche, pieds à largeur d'épaules, montez sur la pointe des pieds, maintenez 1 seconde, puis redescendez lentement.

Progression (après 4 semaines par exemple): faire le même exercice sur 1 pied.

Exercice 2: Inversion avec élastique

3x2x20

Assis, jambe tendue, attachez l'élastique autour de l'avant-pied. Sans bouger le genou, tournez la plante du pied et les orteils vers l'intérieur (vers l'autre pied).



Exercice 2



Exercice 3



Exercice 4

Exercice 3: Éversion avec élastique

3x2x20

Assise, jambe tendue, attachez l'élastique autour de l'avant-pied. Sans bouger le genou, tournez la plante du pied et les orteils vers l'extérieur.

2. Équilibre

Exercice 4: Équilibre sur une jambe

1x2x30"

Tenez-vous sur une jambe, genou légèrement fléchi. Penser à vouloir rapprocher les trois points de contact au sol du pied: triangle gros orteil, petit orteil, talon.

Exercice 5 : Équilibre sur une jambe avec mouvements latéraux

2x2x60"

Tenez-vous sur une jambe, genou tendu. En charge, basculer légèrement le pied vers l'intérieur puis vers l'extérieur à une fréquence d'une seconde.

Progression (après 4 semaines par exemple): maintenir en équilibre 90", puis 120".

3. Retour au calme

Étirements des mollets

5x10"

Placez-vous debout avec vos deux mains appuyées sur un mur (ou l'encadrement d'une porte). Placez un pied proche du mur et la jambe opposée tendue en arrière. Tentez d'aller coller le genou au mur en gardant les deux talons des deux pieds au sol et maintenez la position.

Progression: reculer de plus en plus les pieds.