

# Exercices spécifiques Cheville / Pied



## Protocole:

2 à 3 fois par semaine.

Débuter par 10 répétitions sur chaque pied puis augmenter progressivement

## Intérêts:

Prévention des blessures des membres inférieurs

Amélioration des transmissions des forces du pied lors de la course à pied

### Muscles éverseurs de cheville



Pied vers l'extérieur. Seuls le pied et la cheville sont en mouvement. Maintenir puis revenir à la position initiale

### Muscles inverseurs de cheville



Pied vers l'intérieur. Seuls le pied et la cheville sont en mouvement. Maintenir puis revenir à la position initiale.

### Flexion du gros orteil + arche du pied n1



Assis, élastique autour du gros orteil et l'amener vers le sol. Ne pas bouger les autres doigts de pied

### Marche statique avec élastique



Debout. Lever le pied en gardant l'autre orteil au sol bien enfoncé par terre, élastique autour du gros orteil au sol.

### Chaîne antérieure



Lever les pointes de pied pour passer sur les talons. Activation musculaire de l'avant de la jambe

### Squat unipodal gros orteil



Squat sur un pied. Garder le talon bien haut.



Vidéo des exercices sur YouTube sur la chaîne "PhysioSportLevallois"

Références : Dr.Scott Carlin / Gooding 2016 / Okamura 2018.



TERRE  
2024  
DE JEUX

Levallois  
VILLE