

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.

Chaine 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

