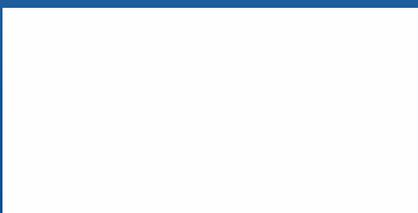




***RENFORCEMENT  
MEDICAL DE LA  
CHEVILLE***

***B059***



**Flexion dorsale de la cheville droite avec élastique, en fin de course**

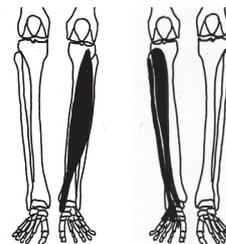
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



**Position initiale**



Genou droit fléchi

Tendre l'élastique

Fixer un élastique court

Assis par terre ou sur une chaise

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des releveurs du pied
- Entorse de la cheville

**En cas de douleurs :**

- Faire l'exercice statique

**Déroulement de l'exercice**



Tirer le pied droit vers le haut et faire continuellement des à-coups en fin de course

Le talon reste fixé au sol

**Proprioception**



**Tests**

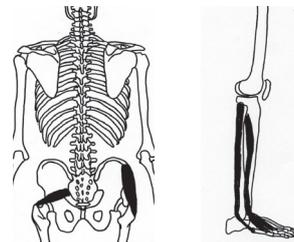
**Dosage**

**v**

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

**Pronation des chevilles, assis, en fin de course, avec élastique**

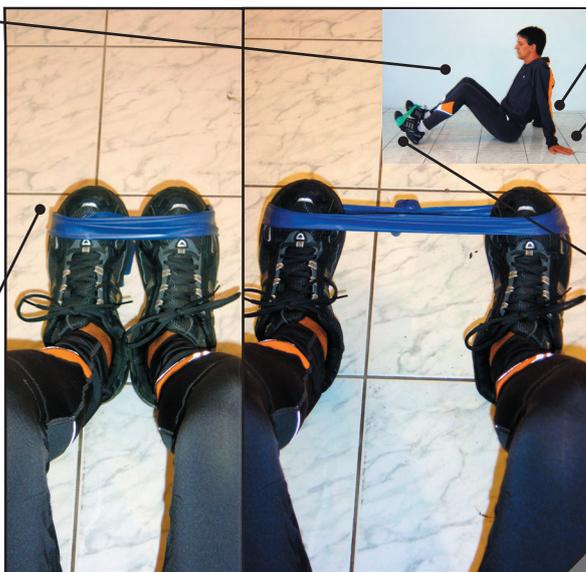
**Anatomie**



**Position initiale**

Genoux fléchis à 90°

Elastique à la pointe des pieds, autant sur les orteils que possible



Assis par terre

S'appuyer derrière sur les mains

Tirer les pieds vers le haut

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des chevilles
- Entorses répétées

**Déconseillé en cas de:**

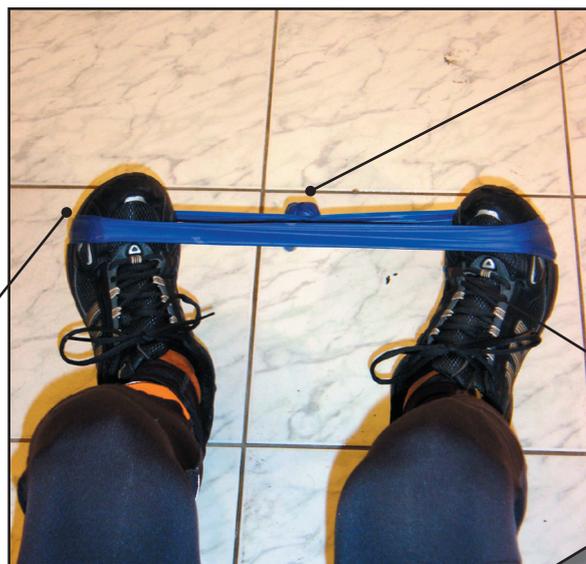
- Chevilles très enflées
- Arthrose de la cheville

**En cas de douleurs :**

- Diminuer la tension de l'élastique et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique
- Dans le dos: faire le même exercice en étant assis sur une chaise

**Déroulement de l'exercice**

Tourner les pointes des pieds vers l'extérieur et faire continuellement des à-coups en fin de course



Ecarter un peu les jambes afin que l'élastique soit bien tendu

Garder les pieds tirés vers le haut

**Proprioception**



**Mobilisation**



**Tests**

**Dosage**

**v**

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

## Flexion dorsale de la cheville droite, avec pronation et supination

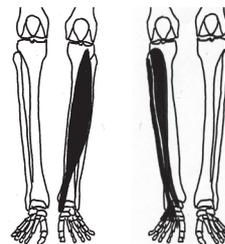
1 min Stretching antagoniste /avant



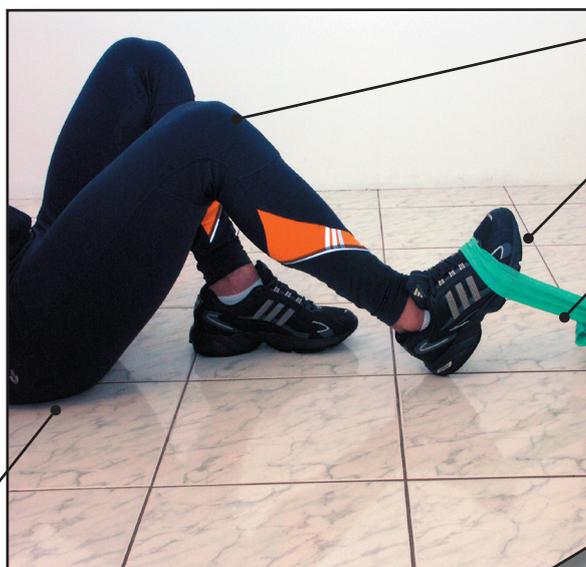
10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



### Anatomie



### Position initiale



Genou droit fléchi à 90°

Pied dans la boucle de l'élastique

Fixer un élastique court

Assis

### Conseillé en cas de:

- Faiblesse des releveurs du pied
- Problèmes de stabilité de la cheville

### Déconseillé en cas de:

- Entorses aiguës de la cheville

### En cas de douleurs :

- Diminuer la tension de l'élastique et maintenir plus longtemps
- Tirer le pied seulement tout droit vers le haut. Choisir l'exercice CH REE 7213

### Déroulement de l'exercice



Garder le talon fixé au sol

Tirer le pied droit qu maximum vers le haut afin que l'élastique soit tendu. En même temps, bouger le pied à droite et à gauche

### Proprioception



### Tests

### Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.