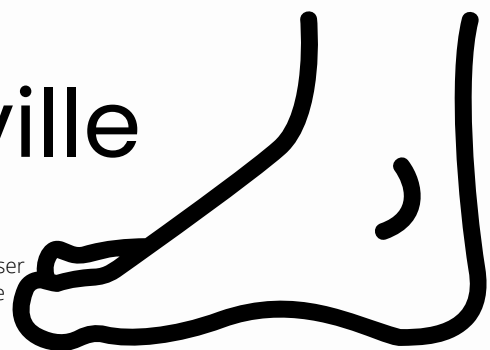


# Mobilité de cheville

Choisissez 5 à 6 exercices. Les exercices sont classés du plus simple au plus complexe. Variez autant que possible les différents exercices pour créer une adaptation optimale. Les exercices ne doivent pas vous causer de douleur supplémentaire pendant, après ou le lendemain. En cas de doute, contactez un professionnel de santé.



EXERCICES	TEMPS, REP DISTANCE	REPÉTITION
<b>ASSIS - JAMBE TENDUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion - Extension de cheville</li> <li>• Inversion - Eversion de cheville</li> <li>• Rotation vers extérieur</li> <li>• Rotation vers intérieur</li> </ul>	<p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p>
<b>ASSIS - PIED AU SOL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter sur la pointe des pieds</li> <li>• Activation des releveurs</li> </ul>	<p>10x</p> <p>10x</p>	<p>3x</p> <p>3x</p>
<b>DEBOUT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation des releveurs</li> <li>• Mise en charge</li> <li>• Mobilisation cheville flexion dorsale</li> <li>• Monter sur la pointe des pieds</li> </ul>	<p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p> <p>10x</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p>
<b>PROPRIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre sur 1 jambe (yeux ouverts)</li> <li>• Equilibre sur 1 jambe (ant-post)</li> <li>• Equilibre sur 1 jambe (yeux fermés)</li> </ul>	<p>10 sec</p> <p>10 sec</p> <p>10 sec</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p>
<b>MARCHE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche sur la pointe des pieds</li> <li>• Marche sur les talons</li> <li>• Marche "parfaite"</li> <li>• Marche fentes</li> <li>• Marche arrière</li> </ul>	<p>5m</p> <p>5m</p> <p>5m</p> <p>5m</p> <p>5m</p>	<p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p> <p>3x</p>