

## Amplitude de mouvements et échauffement du genou

- Faire 15 répétitions.
- Environ 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme échauffement avant le sport.
- Se tenir en équilibre sur un pied en prenant appui sur une surface stable.



### Flexion et extension

- Plier le genou afin de placer le talon vers la fesse, puis déplier le genou complètement.



### Équilibre

- Debout sur une jambe, près d'un point d'appui (en cas de déséquilibre).
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Fermer les yeux et tenter de maintenir votre équilibre.
- Maintenir la position le plus longtemps possible.



### Équilibre statique

- Debout, face à un mur.
- Déposer les deux pieds sur une planche d'équilibre ou un Dyna Disc.
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Maintenir l'équilibre sans toucher le sol.
- Pour vous aider, fixer un point devant vous.

\* Pour augmenter la difficulté, fermer les yeux.

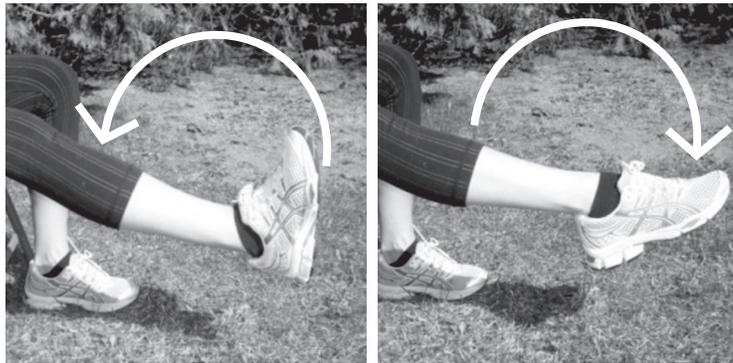


### Équilibre avant-arrière

- Debout, face à un mur.
- Déposer les deux pieds sur une planche d'équilibre ou un Dyna Disc.
- Plier les genoux entre 15° et 45°.
- Faire un mouvement avant-arrière (flexion-extension).
- Pour vous aider, fixer un point devant vous.

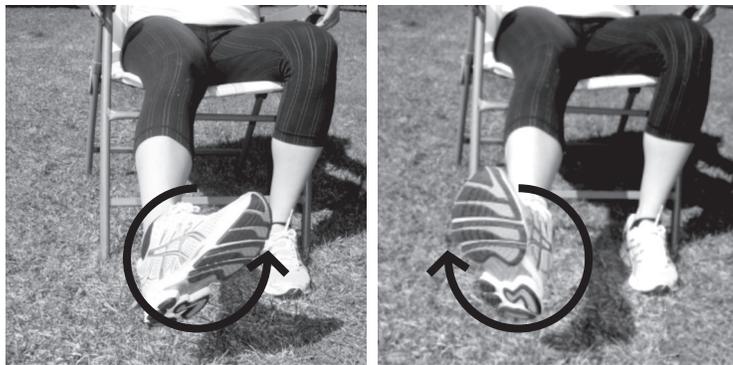
## Amplitude de mouvements et échauffement de la cheville

- Faire 15 répétitions.
- Environ 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme échauffement avant le sport.



### Dorsiflexion et flexion plantaire

- Pointer le pied vers le haut et vers le bas.



### Inversion et éversion

- Tourner le pied vers l'intérieur et vers l'extérieur.



### Alphabet

- Assis sur une chaise.
- En gardant le pied en suspension, écrire dans le vide les lettres de l'alphabet.



### Équilibre

- Debout sur une jambe, près d'un point d'appui (en cas de déséquilibre).
- Fermer les yeux et tenter de maintenir votre équilibre.
- Maintenir la position le plus longtemps possible.