

Notes: EXERCICES À FAIRE LE MATIN ET AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*** AJOUTER L'EXERCICE: agripper une serviette avec les orteils

Enchaîner les exercices 2 à 3 fois.

1. AA active Flex Plant/Dors.

- Couchez-vous sur le dos.
- Pointez vos orteils vers vous, puis vers le bas aussi loin que possible.
- Reposez vos pieds.

Répétitions: 20 fois



2. AA Active Flexion dorsale

- Assoyez-vous avec les jambes allongées.
- Tirez le pied vers vous le plus loin possible sans bouger les orteils.
- Revenez et répétez.

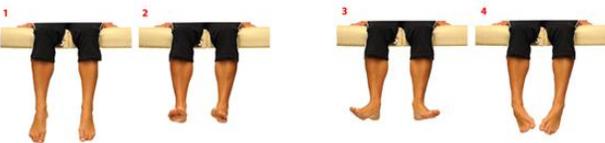
Répétitions: 20 fois



3. AA Active Circumduction

- Assoyez-vous le dos bien droit et tracez des cercles avec votre pied en tournant votre cheville dans un sens sans bouger le genou.
- Revenez au centre et répétez dans l'autre direction.

Répétitions: 20 fois



4. Marche Éversion

- Faites des petits pas avec le poids sur le bord interne de vos pieds en soulevant du sol le côté externe.
- Ne pas laisser les genoux tourner vers l'intérieur.

Répétitions: faire 20 p



Notes: EXERCICES À FAIRE LE MATIN ET AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*** AJOUTER L'EXERCICE: agripper une serviette avec les orteils

Enchaîner les exercices 2 à 3 fois.

5. Marcher



- Placez-vous debout, le dos bien droit, devant une table ou une chaise en vous appuyant
- Croisez une jambe sur l'autre, et répétez le mouvement dans l'autre sens avec la jambe qui se trouve à l'arrière
- PROGRESSION:
- Répétez avec les pieds très rapprochés
- Répétez sans vous appuyer sur la table

Répétitions: faire 20 p

6. Marcher Inversion



- Faites des petits pas avec le poids sur le bord externe de vos pieds en soulevant du sol le côté interne.
- Ne pas laisser les genoux tourner vers l'extérieur.

Répétitions: faire 20 p

7. Marcher sur pointes



- Debout avec les pieds légèrement écartés et le dos droit.
- Marchez sur la pointe de vos pieds.
- NOTE : Au besoin, prenez appui sur une table.
- PROGRESSION : Répétez sans vous appuyer sur la table.

Répétitions: faire 20 p

8. Marcher sur talons



- Placez-vous debout.
- Marcher sur vos talons en levant le devant du pied le plus possible.
- Note: Tenez-vous sur un objet stable au besoin.

Répétitions: faire 20 p

Notes: EXERCICES À FAIRE LE MATIN ET AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*** AJOUTER L'EXERCICE: agripper une serviette avec les orteils

Enchaîner les exercices 2 à 3 fois.

9. Proprioception Horloge



- Debout en appui sur une jambe (jambe blessée) avec le genou fléchi à environ 40°.
- Déplacez la jambe opposée devant vous, ensuite sur le côté et l'arrière (horloge) avec contrôle et en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.

Répétitions: faire 5 fo

10. Proprioception Disque



- Placez-vous debout en appui sur une jambe sur un disque et tentez de maintenir votre équilibre.
- NOTE: Prenez appui sur un objet stable au besoin.

Répétitions: tenir 30 s

Notes: EXERCICES À FAIRE LE MATIN ET AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
*** AJOUTER L'EXERCICE: agripper une serviette avec les orteils
Enchaîner les exercices 2 à 3 fois.

Exercice#1 : Page 1 GEN15716 Décubitus dorsal, Mobilité active de flexion plantaire et dorsale de la cheville



Répétitions: 20 fois

Exercice#2 : Page 1 XGEN1667 Assis jambes allongées, dorsiflexion active de cheville



Répétitions: 20 fois

Exercice#3 : Page 1 GEN17135 Assis, Circumduction active de la cheville



Répétitions: 20 fois

Exercice#4 : Page 1 GEN17628 Marcher sur bord interne du pied (éversion)



Répétitions: faire 20 p

Exercice#5 : Page 2 GEN15440 Debout, Marcher de côté en croisant devant avec support.



Répétitions: faire 20 p

Exercice#6 : Page 2 GEN17630 Marcher sur bord externe du pied (inversion)



Répétitions: faire 20 p

Exercice#7 : Page 2 GEN15438 Debout, Marcher sur pointes de pieds (flexion plantaire)



Répétitions: faire 20 p

Exercice#8 : Page 2 GEN5456 Marcher sur les talons



Répétitions: faire 20 p

Exercice#9 : Page 3 GEN87596 Appui unilatéral avec mouvement horloge (flex/abd/ext) hanche opposée (jambe fléchie)



Répétitions: faire 5 fo

Exercice#10 : Page 3 GEN23861 Proprioception / équilibre sur disque (1 pied)



Répétitions: tenir 30 s