

# Cheville

Notes :

① **Étirement du mollet au mur** - Réps: 3 Fréq: 2x/jour Tenir: 30 sec



Placez le bout d'un pied contre le mur.  
Placez l'autre jambe derrière avec le talon au sol, le pied parallèle au pied avant et le genou tendu.  
Gardez le tronc droit et poussez les hanches vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

② **Flexion dorsale cheville** - Séries: 2 Réps: 5 Fréq: 1x/jour Tenir: 5 sec



Assoyez-vous sur une chaise, le dos bien droit et les pieds légèrement écartés.  
En gardant vos talons au sol, soulevez l'avant de votre pied aussi haut que possible.  
Retournez à la position initiale et répétez.  
Pour progresser, répétez avec un poids sur votre pied.

# Cheville

## 3 Flexion plantaire sur marche - Séries: 2 Réps: 5 Fréq: 1x/jour Tenir: 5 sec



Placez-vous debout sur une marche, en y posant seulement la partie avant de vos pieds.

Soulevez-vous sur la pointe des pieds, le plus haut possible.

Baissez vos talons jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans vos mollets.

Maintenez l'étirement et répétez.

---

## 4 Fente partielle avant - Séries: 2 Réps: 5 Fréq: 1x/jour Tenir: 5 sec



Tenez-vous debout et faites un pas devant en gardant le tronc droit. Pliez la jambe de devant en maintenant la rotule alignée avec le 2e orteil et au niveau du bassin, ne pliez pas à la taille.

Repoussez-vous vers la position initiale.