



RENFORCEMENT (STEP DOWN)

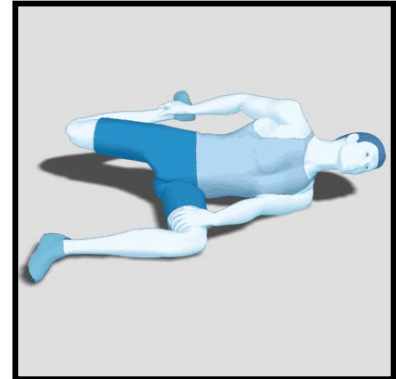
Selon les besoins, commencer par :

Échauffement

- 🏃 Vélo (peu de résistance, mouliner à ~ 90 RPM), natation, marche ...
- 🏃 10 minutes ou plus (jusqu'à transpiration)

Assouplissement

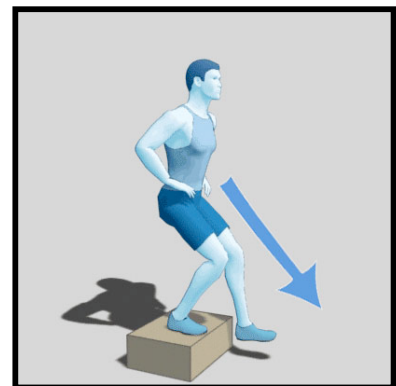
- 🏃 1x30 sec, 2x30 sec, 3x30 sec



Renforcement

🏃 **Descente** d'une marche **SUR** la jambe atteinte

- Bassin stable horizontalement
- Rotule en ligne avec le 2^e orteil
- Arche du pied soutenue



🏃 **répétitions** totales : **3** séries de **20 à 40** répétitions, **2x/jr**

🏃 **Douleur** permise lors de l'exercice et non après

Progression selon symptômes et capacités

- 🏃 ↑ la **hauteur** de la marche (10 cm à régulière)
- 🏃 Varier l'inclinaison de la surface et la position du tronc
- 🏃 ↑ la **charge** (sac à dos ou poids libres)
- 🏃 ↑ la **vitesse** (freiner juste avant le contact au sol)
- 🏃 Sauts verticaux sur 2 jambes... saut sur 1 jambe (de plus en plus haut)
- 🏃 Sauts horizontaux sur 2 jambes... saut sur 1 jambe (de plus en plus loin)