

# EXERCICES DE RENFORCEMENT FLÉCHISSEURS PLANTAIRES CHEVILLE



## ÉCHAUFFEMENT (AUGMENTER LE MÉTABOLISME LOCAL)

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

## RENFORCEMENT (SELON LE STADE)

### ISOMÉTRIQUE (AUCUN MOUVEMENT)



- Debout, genou légèrement fléchi, cheville à 90°
- Résistance pour soulever une charge sur les épaules

#### PROGRESSION (SELON SYMPTÔMES ET CAPACITÉ)

- Augmenter la durée  
( \_\_\_\_\_ secondes)
- Augmenter la résistance  
( \_\_\_\_\_ % force max)

\_\_\_\_\_ **OBJECTIF** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ séries de \_\_\_\_\_ secondes  
\_\_\_\_\_ x/jour

- \_\_\_\_\_ **DOULEUR** \_\_\_\_\_
- Non permise
  - Permise lors de l'exercice à hauteur de \_\_\_\_\_ /10
  - Réduite durant les activités postexercice

### ISOTONIQUE (EN MOUVEMENT)



- Le pied sur le plancher ou une marche d'escalier
- Monter et descendre lentement le talon

#### PROGRESSION (SELON SYMPTÔMES ET CAPACITÉ)

- Augmenter l'amplitude  
(descendre plus bas que l'horizontal)
- Varier la position du genou  
(droit, fléchi 15°, fléchi 30°)
- Augmenter la charge  
(sac à dos ou poids libres)
- Augmenter la vitesse  
(freiner juste avant la fin du mouvement)

\_\_\_\_\_ **OBJECTIF** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ **3** séries de **20** à **40**  
répétitions, \_\_\_\_\_ **2** x/jour

- \_\_\_\_\_ **DOULEUR** \_\_\_\_\_
- Non permise
  - Permise lors de l'exercice à hauteur de **2** /10
  - Permise après l'exercice (Retour N après : **1h** )

### FONCTIONNEL (GESTUELLE SPORTIVE)



- Sauts rythmés (3 par seconde)
- Genoux légèrement fléchis

#### PROGRESSION (SELON SYMPTÔMES ET CAPACITÉ)

- Sur deux jambes
- Sur une jambe
- Avec charge  
(poids libres)

\_\_\_\_\_ **OBJECTIF** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ séries de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ x/jour

- \_\_\_\_\_ **DOULEUR** \_\_\_\_\_
- Non permise
  - Permise lors de l'exercice à hauteur de \_\_\_\_\_ /10
  - Permise après l'exercice (Retour N après : \_\_\_\_\_)

**ASSOUPPLISSEMENT (SELON RAIDEUR) :**     **1 x 30 s**     **2 x 30 s**     **3 x 30 s**

