

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)



- Assis, genou à 60°
- Résistance à la cheville, tenir la contraction

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)



- Descendre et monter une marche lentement
- Bassin stable horizontalement
- Genou stable et aligné avec _____

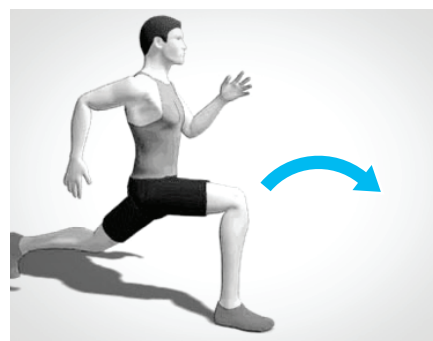
PROGRESSION (SELON SYMPTÔMES ET CAPACITÉ)

- Augmenter la hauteur de la marche
- Varier l'inclinaison de la surface et la position du tronc
- Augmenter la charge
(sac à dos ou poids libres)
- Augmenter la vitesse
(freiner juste avant le contact au sol)

_____ OBJECTIF _____
_____ 3 _____ séries de 20 à 40
répétitions, _____ 2 _____ x/jour

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

FONCTIONNEL (GESTUELLE SPORTIVE)



- Sauts sur une jambe
- Bassin et genou stables

PROGRESSION (SELON SYMPTÔMES ET CAPACITÉ)

- Augmenter la hauteur ou la longueur du saut
- Avec charge
(sac à dos ou poids libres)
- Différentes surfaces d'atterrissage

_____ 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