Renforcement du pied: Tours de pied

Ces petits exercices sont destinés avant tout aux débutants ou aux sportifs qui reprennent leur activité après une blessure. Ils sont simples et demandent peu ou pas de matériel.

Les principales articulations doivent d'abord être mobilisées et les muscles activés de manière ciblée. L'exécution doit être dynamique (un mouvement par seconde, 5 à 15 répétitions) ou statique (tenir la position 10 secondes). En règle générale, il s'agit d'effectuer deux à quatre séries avec une pause intermédiaire. Plus le sol est mou et inégal, plus l'exercice est difficile.

1. Sur les orteils (renforcement des muscles du mollet)

1. Décoller les talons, en restant en équilibre sur les orteils.
2. Poser lentement les talons.

Indication: Veiller à une position correcte des jambes dans l'axe.

Variantes

plus difficile

- Marcher sur la pointe des pieds.
- Flexions et extensions des chevilles, les talons dans le vide.
- Sur une jambe.
- Avec les genoux fléchis (muscles profonds des mollets).

Sur le talon (renforcement des muscles extenseurs des orteils)

1. Soulever l'avant du pied en restant en équilibre sur le talon.
2. Abaisser lentement l'avant du pied.

Indication: Genoux légèrement fléchis.

Variante

plus difficile

- Marcher sur les talons.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO