

# Renforcement du pied: Prendre pied

Le renforcement des orteils et l'amélioration de leur mobilité ont une influence directe sur les voûtes plantaires longitudinales et transversales. Les exercices suivants peuvent être combinés.

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. Orteils mobiles

Renforcement de la voûte plantaire. La flexion des orteils renforce la voûte transversale, la flexion du gros orteil, la voûte longitudinale.



1. Fléchir les orteils.
2. Tendre les orteils.

### Variante

#### plus difficile

Saisir des objets: linge, crayon, journal, petits cailloux, etc.

## 2. Orteils en éventail



L'entraînement du muscle abducteur du gros orteil tend la voûte longitudinale, son antagoniste (adducteur) tend la voûte transversale.

1. Ecarter les orteils.

## 2. Les rapprocher et les serrer.

**Indications:** Ne pas recroqueviller les orteils. Si on n'arrive pas à écarter les orteils au début, essayer de ressentir quand même une tension.

Le lien «[Tours de pied](#)» propose d'autres exercices de base de renforcement de la voûte plantaire.

---

Source: Keller, M., Grogg, D., Bild, M., Escher, R., Borner, P. (2006). Cahier pratique «mobile» 13: Pieds en force. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**