

# Renforcement du pied: Une question d'équilibre

L'objectif de ces deux exercices est l'activation de la musculature des membres inférieurs: le premier dans l'optique d'un alignement correct des jambes, le second pour améliorer la coordination intermusculaire.

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 une jambe (exercice préparatoire)



Activation de la musculature des jambes en vue d'un alignement correct des jambes.

1. En appui sur un pied, les jambes bien dans l'axe.
2. Genoux légèrement fléchis. Rotule au-dessus du second orteil.
3. Bassin horizontal, relâché.
4. Voûte active («[Lever de soleil](#)»): Répartition de la charge sur les trois points d'appui de la voûte.

### Variantes

#### plus facile

- Possibilité au début de s'appuyer légèrement contre la paroi, une chaise, les espaliers, un partenaire etc.

#### plus difficile

- Rouler une balle avec la jambe libre.
- Effectuer avec un partenaire une tâche annexe: dribbles, passes ou jongler avec ballon, etc.
- Déplacer le poids du corps vers l'avant, l'arrière, de côté.

- Sur un sol instable (voir encadré ci-dessous).
- Fléchir les genoux.
- Fermer les yeux.
- Pencher la tête légèrement vers l'arrière.
- Sur le talon ou les orteils.



Quelle que soit la surface (instable, molle, irrégulière), il faut veiller à toujours sentir les trois points d'appui de la voûte plantaire pour assurer la stabilisation. Avec un angle de 30° au niveau de l'articulation de la cheville, les ligaments et les muscles sont déjà mis à rude épreuve. Un entraînement systématique à ce niveau est particulièrement recommandé, car les athlètes sont souvent exposés à ces déséquilibres en nature. Élément important: stabiliser le haut du corps pour tous ces exercices.

## 2. Pingouin

Activation de la musculature des jambes pour améliorer la coordination intermusculaire.

1. Jambes tendues, les talons serrés et les orteils tournés vers l'extérieur (en V).
2. Presser les talons l'un contre l'autre et les soulever.
3. Soulever alternativement l'avant du pied gauche et droit, tout en gardant les talons serrés en l'air.



### Variantes

#### plus difficile

- Avec les mains croisées dans le dos.
- Fermer les yeux.

- Sur un sol instable.

**Simple et efficace** – A côté des engins de proprioception classiques (chapeau mexicain, coussin, etc.), on trouve des objets du quotidien qui se prêtent bien aux exercices: linge roulé, corde, bouteille PET avec un peu d'eau, branches, cailloux etc.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**