

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).

2. Lever de soleil



Renforcement du muscle postérieur de la jambe pour stabiliser la voûte plantaire longitudinale. Recommandé en cas de pied plat ou de pronation.

1. Contact au sol en trois points: talon, la tête du gros orteil et la tête du petit orteil.
2. Relever légèrement la voûte plantaire («lever de soleil»).
3. Relâcher la tension et abaisser la voûte.

Indications: Garder les orteils relâchés. Trois points d'appui. Mouvement léger, juste perceptible. Au départ, éprouver juste la tension au niveau de la voûte.

3. 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.

4. Relever le bord externe



Renforcement de l'extenseur commun des orteils et du long péronier latéral, stabilisation de l'articulation supérieure et inférieure de la cheville, ainsi que de la voûte plantaire.

1. Relever le bord externe du pied.
2. Laisser redescendre.

Indication: Garder les orteils relâchés.

Exercice complexe



Renforcement de la musculature des jambes.

Commencer sur la pointe des pieds («Sur les orteils»). Descendre sur les talons («Sur le talon») en passant par la carre extérieure («Lever de soleil») puis remonter par l'intérieur de la voûte («Relever le bord externe») sur la pointe («Sur les orteils»).

Indication: Transition fluide d'une position du pied à l'autre.

Le lien [«Prendre pied»](#) propose deux autres exercices spécifiques au renforcement des orteils.

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