

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Travail de la cheville

Cet exercice contribue à renforcer et à rendre plus souples les muscles, les tendons et les ligaments qui soutiennent la cheville.

Trotter en faisant de tout petits pas et à fréquence élevée à partir de la cheville. La pointe de pied ne décolle que très peu du sol, alors que le genou de la jambe d'appui reste tendu.

Plus difficile

- Vers l'arrière et sur le côté

Remarque: Les exercices visant à travailler l'articulation du pied peuvent inclure différents types de mouvements, comme le roulement des pieds, la flexion et l'extension des orteils ou le renforcement ciblé des muscles autour de l'articulation du pied.

Retour à l'aperçu

- [Running – Bonnes pratiques: ABC de la course](#)

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO