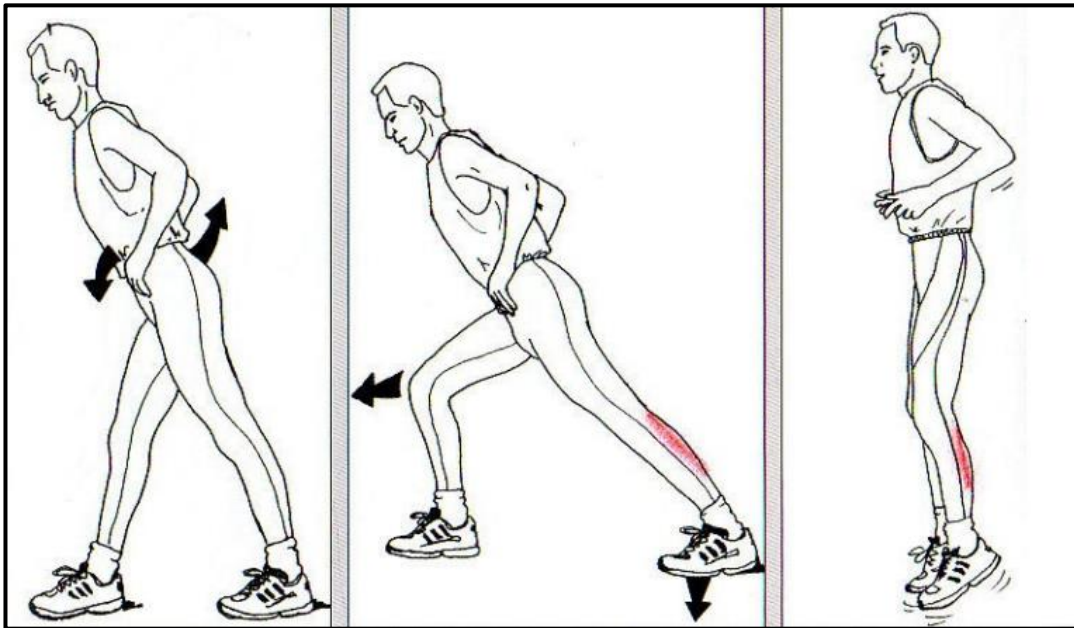


Mollets

Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

| ALLONGEMENT DU MUSCLE | CONTRACTION | ACTIVATION |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| De 6 à 8 secondes | De 6 à 8 secondes | De 8 à 10 secondes |



1^{er} Temps :

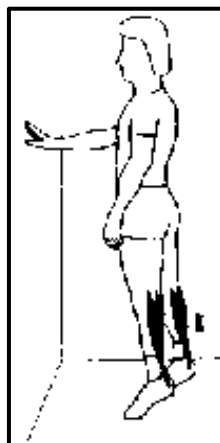
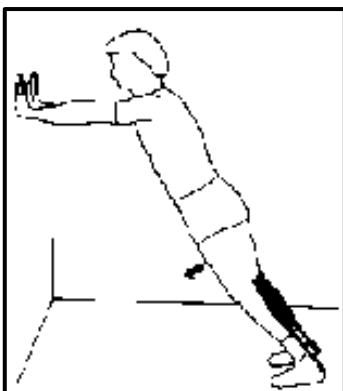
- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

2^{ème} Temps :

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

3^{ème} Temps :

- Sautillements.

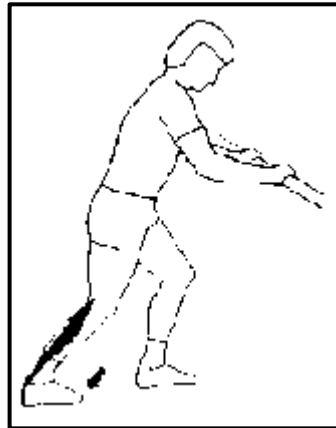


| ALLONGEMENT DU MUSCLE | CONTRACTION | ACTIVATION |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| De 6 à 8 secondes | De 6 à 8 secondes | De 8 à 10 secondes |



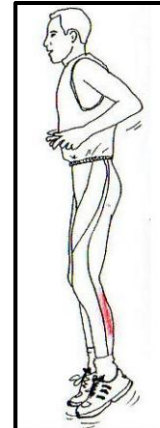
1^{er} Temps :

- Abaissez les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie inférieure du mollet.
- Garder le talon au sol.

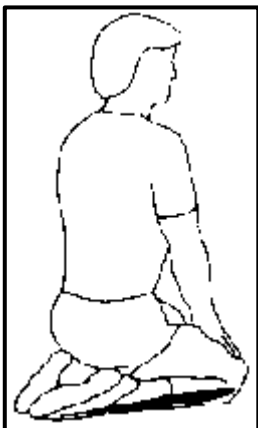


2^{ème} Temps :

- Debout, les mains en appui contre une rampe.
- Fléchir légèrement les genoux et reculer un pied d'environ 60-70 centimètres.
- Sur la pointe du pied, appuyer au maximum le pied de la jambe arrière vers le sol.

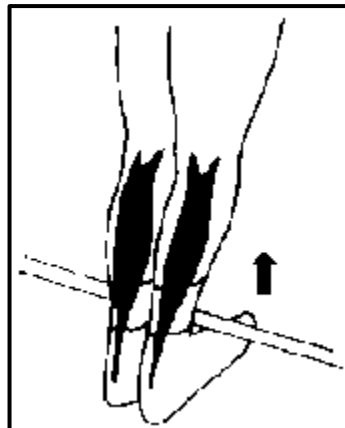


3^{ème} Temps :
Sautillements.



1^{er} Temps :

- A genou, pointe des pieds dirigées vers l'arrière, assis sur les talons. Tenir la position 5 secondes. L'exercice peut être plus efficace si l'on incline le corps en arrière



2^{ème} Temps :

- Fléchir les orteils vers le haut en utilisant comme appui un meuble lourd ou l'équivalent.



3^{ème} Temps :
Sautillements.

3) BAS DU CORPS

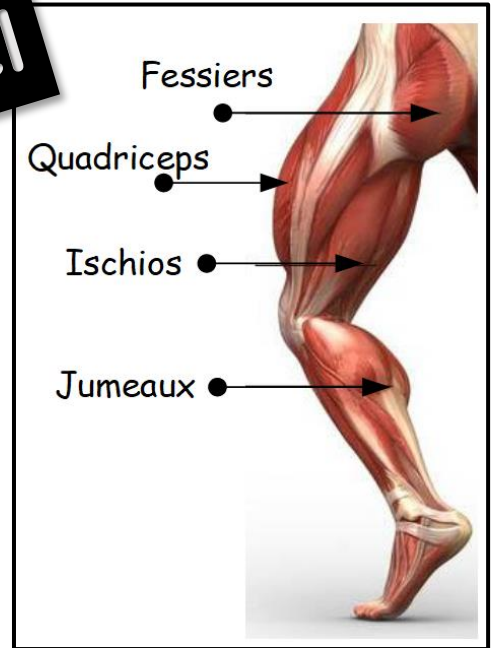
Sans matériel

3.1) Mollets

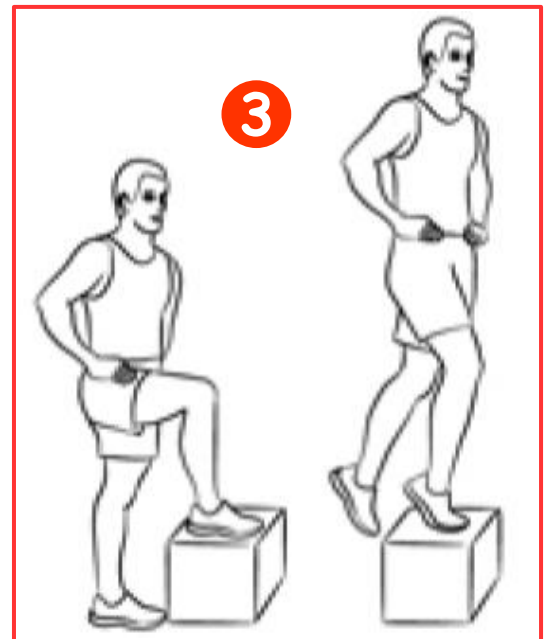
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

Sécurité : Eviter de cambrer le dos en contractant abdos & fessiers.

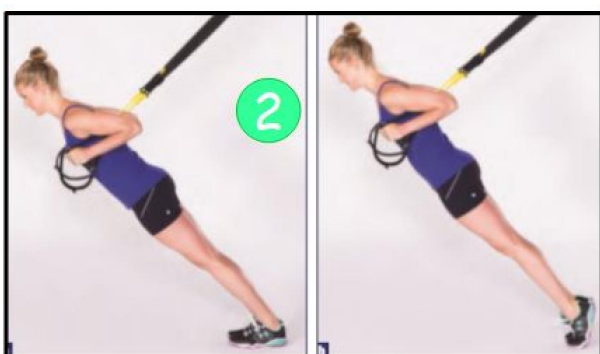
Ne pas reposer les talons au sol.



Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). A faire sur une ou deux jambes.



Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.



Avec Sangle TRX

Assouplissez le tendon d'Achille

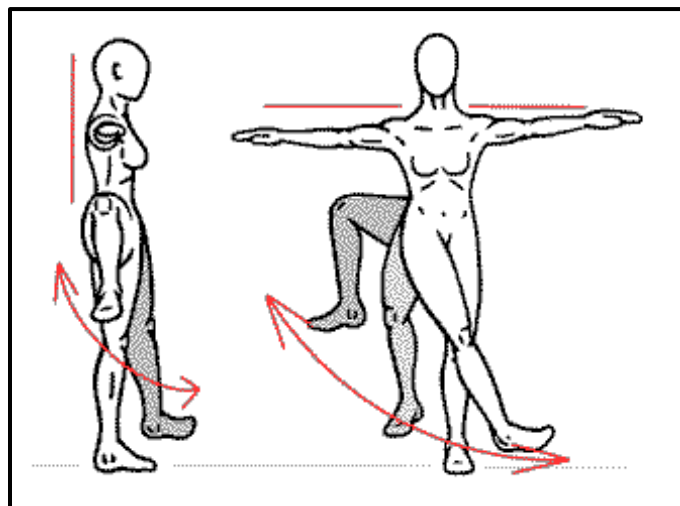
Après 40 ans, les tendinopathies du tendon d'Achille sont fréquentes en raison du vieillissement du tendon. Faire des étirements réguliers permet de le rendre plus flexible. Pour cet exercice, tenez-vous debout. Reculez une jambe tout en la gardant droite et en posant le talon sur le sol. Puis poussez la hanche vers l'avant tout en fléchissant le genou à un angle d'environ 45 degrés. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes et changez de jambe. Répétez 2 à 4 séries sur chaque jambe.

Renforcez les tendons péroniers

Les tendons péroniers longent le côté extérieur de la cheville. Ils sont primordiaux pour sa force et son soutien. Ce sont d'ailleurs les tendons que les coureurs, footballeurs ou danseurs pensent à échauffer en premier avant chacun de leur entraînement. Pour les renforcer, l'exercice est tout simple : pieds nus, roulez doucement sur l'extérieur de votre pied et marchez dans cette position pendant une minute. Cela permet de renforcer ce tendon relié au péroné et permet aussi de prévenir les entorses de la cheville.

Niveau 1 :

Exercices d'équilibre statique :



Niveau 2 :



Un pied en équilibre sur un trampoline

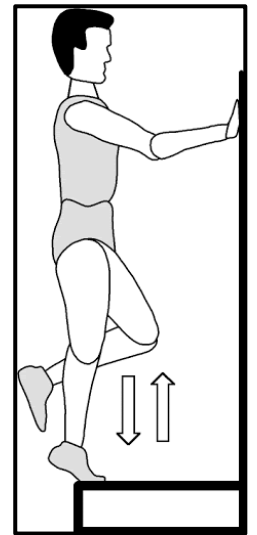
Niveau 3 :

Exercices musculaires pliométriques :



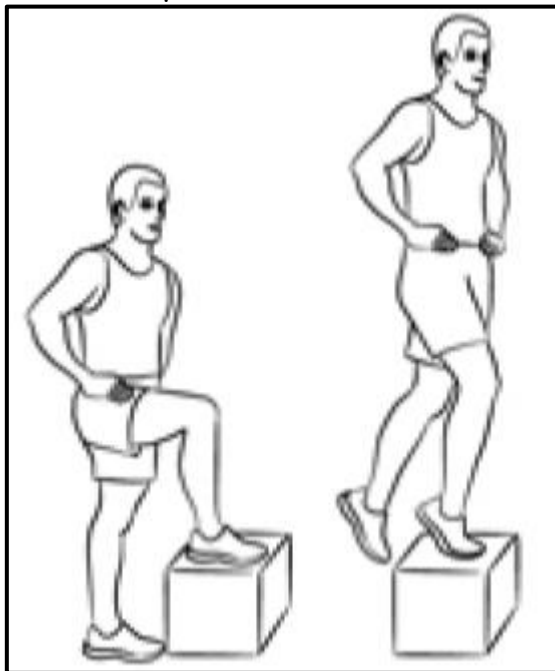
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

Ou sur un pied



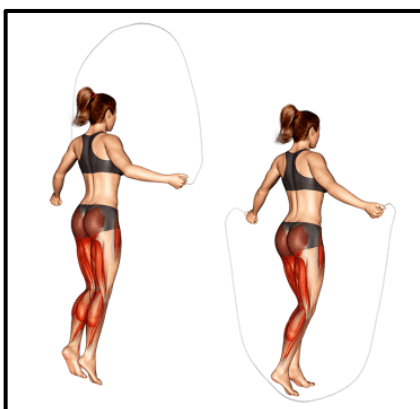
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

Ne pas reposer le talon au sol.

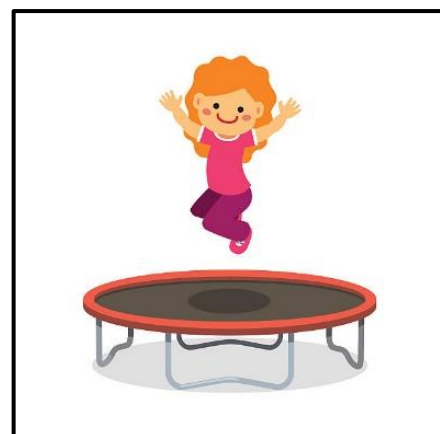


Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses).

A faire sur une ou deux jambes.



Ou sautilllements sur place à la façon corde-à-sauter si vous ne savez pas en faire 😊





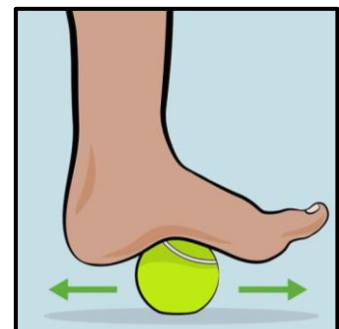
Étirements :



Étirements des mollets.



Étirements du gros orteil.



Massage de la voûte plantaire.



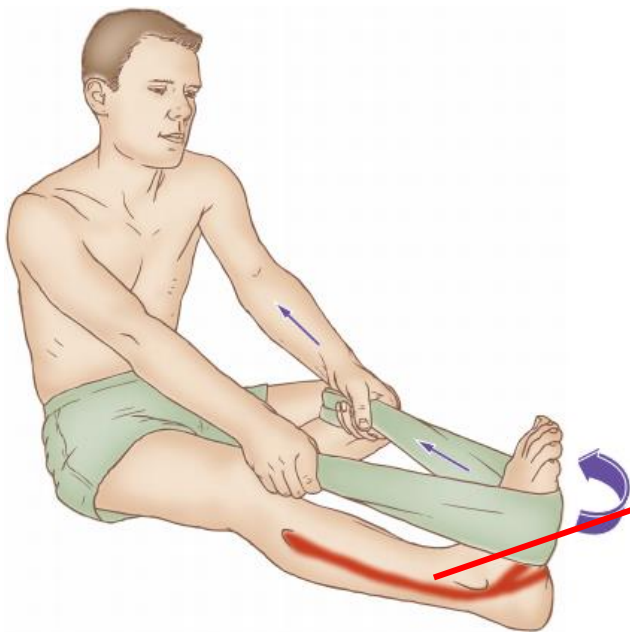
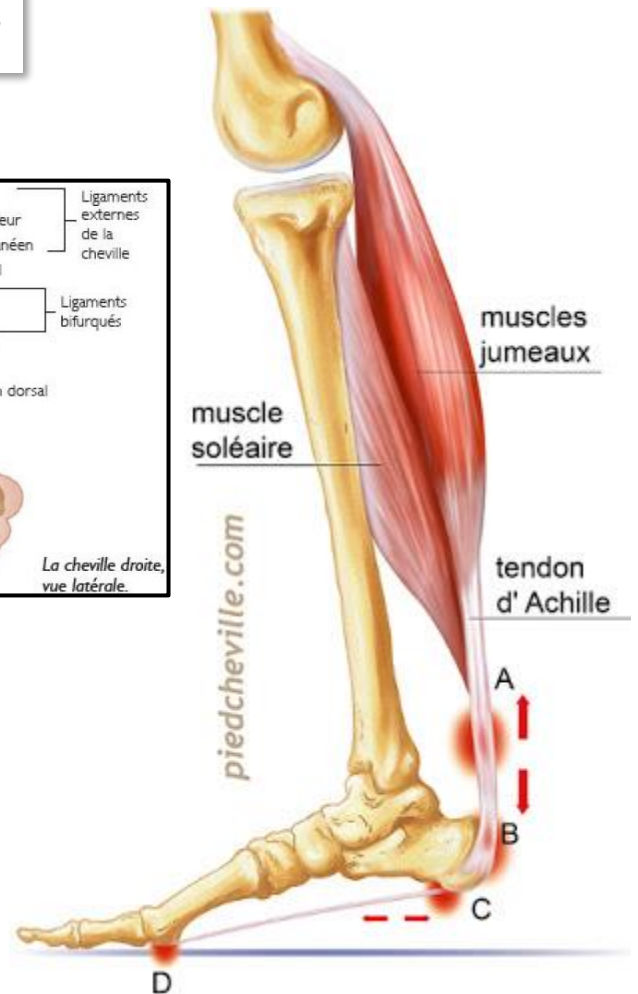
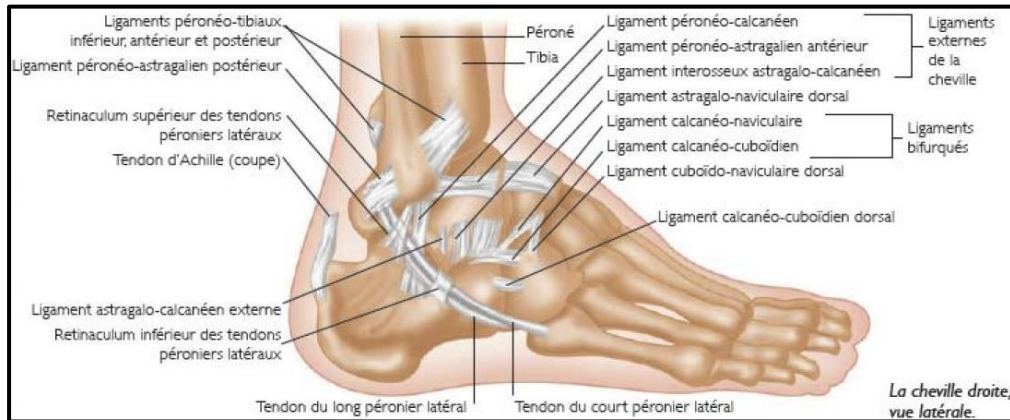
Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

Consignes :

- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

Mollets / Chevilles

Étirements passifs



Exercice d'échauffement des chevilles :

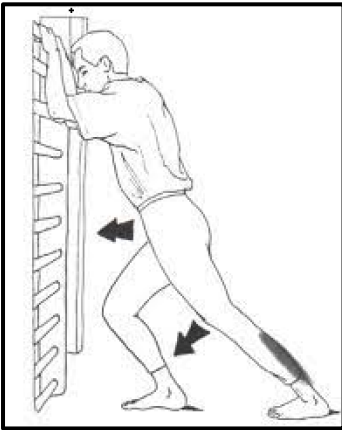


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

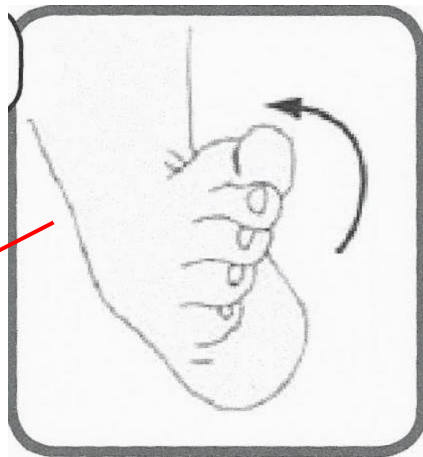
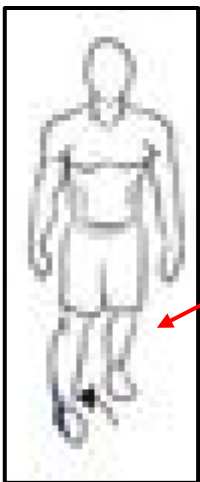
- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

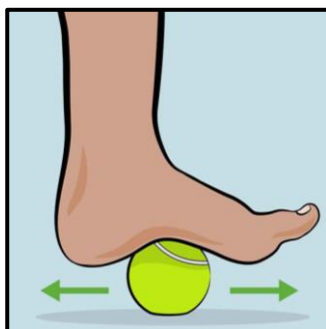


Consignes :

- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



Étirements du gros orteil.



Massage de la voute plantaire.