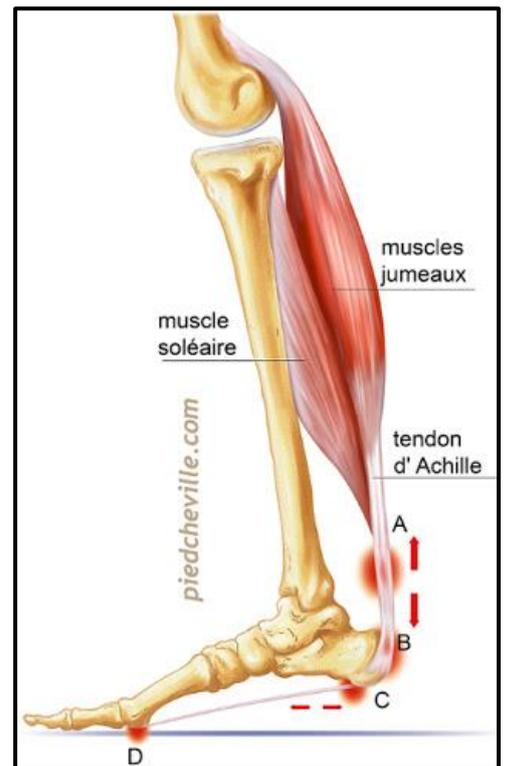
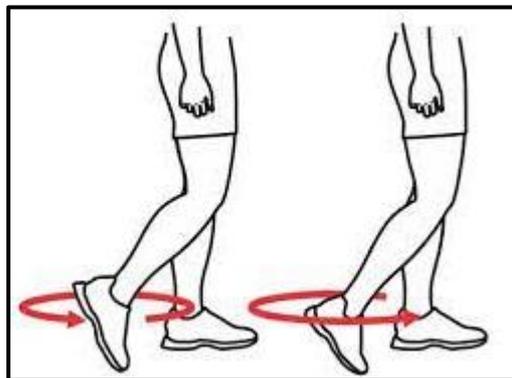


# MOLLETS & CHEVILLES

Lorsque vous voulez développer vos mollets, les **chevilles** sont mobilisées et renforcées, par contre il existe peu d'exercices variés. A part les différentes activités cardio ou des mouvements pointes de pieds, peu de possibilité pour développer cette région musculaire.



## Échauffements Mollets & Chevilles (suivre ces 3 mvts)



### Pointes de pieds :

- 10 secondes de chaque côté.
- Recommencez 1 fois.

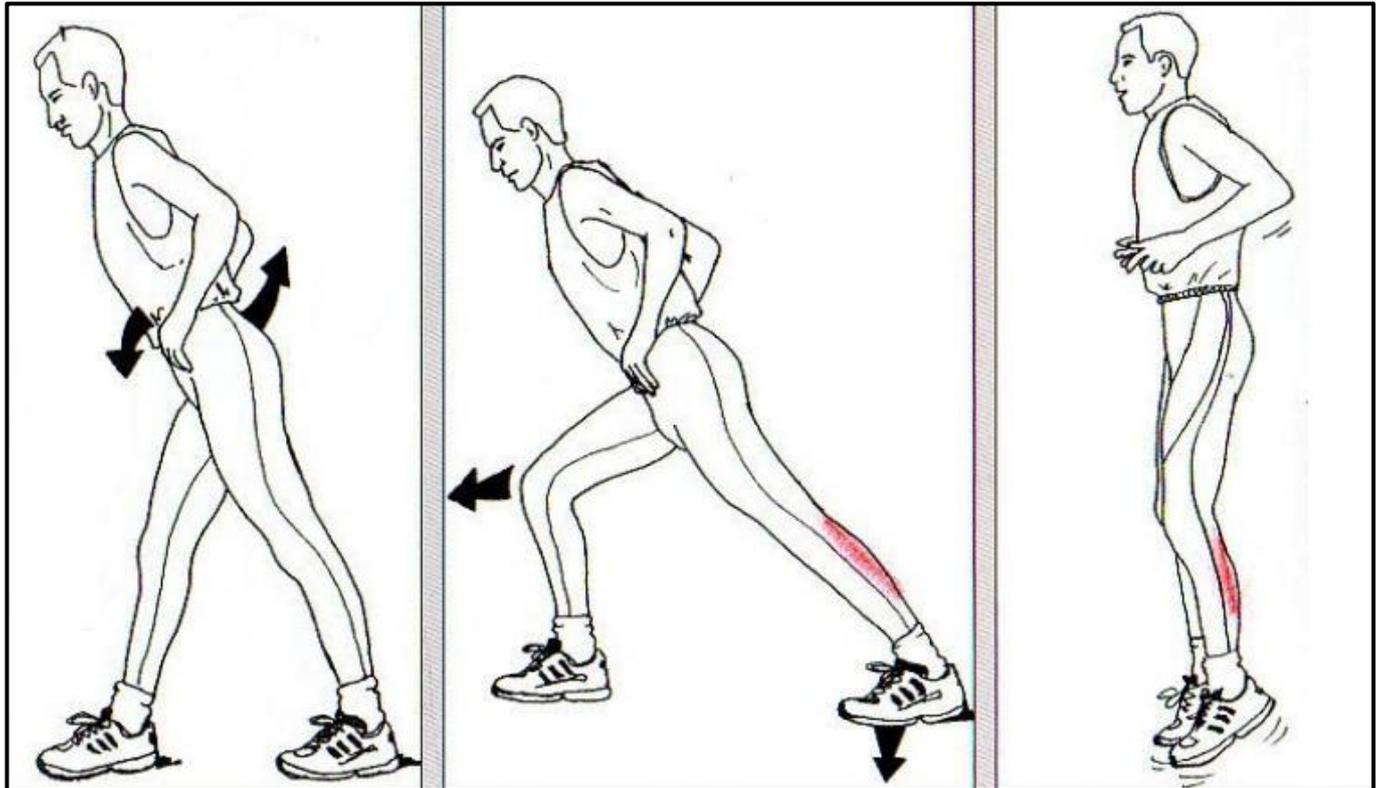


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

### 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.
- Recommencez, 3 fois...

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



**1<sup>er</sup> Temps :**

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

**2<sup>ème</sup> Temps :**

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

**3<sup>ème</sup> Temps :**

Sautillements.

**Investissement dans du petit matériel : Elastiques + TRX + Step = 70€ ou 110€**

**Elastiques avec poignées = 30€**

**Sangles TRX**

**20€ NOUVEAUTÉ**

DOMYOS  
DST STRAP TRAINING 100

**STEP avec élastiques = 60€**



**Sinon STEP classique = 20€**

# Mollets & chevilles

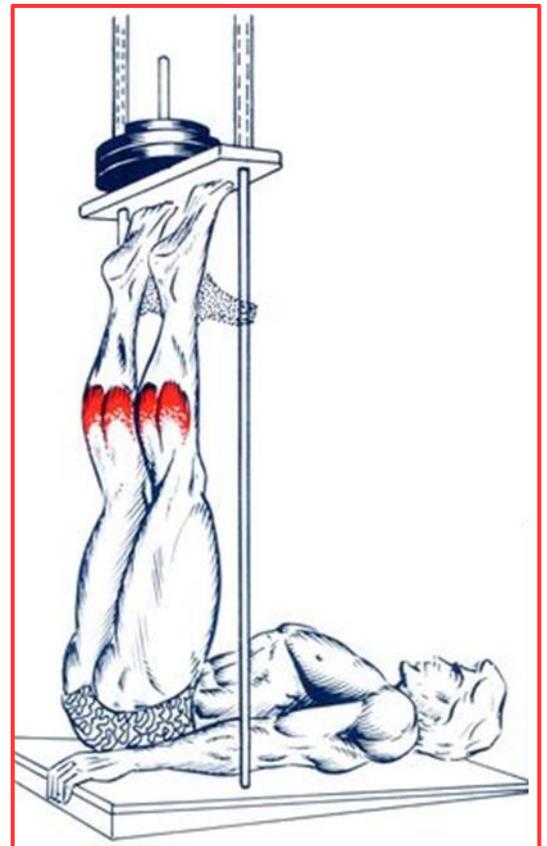
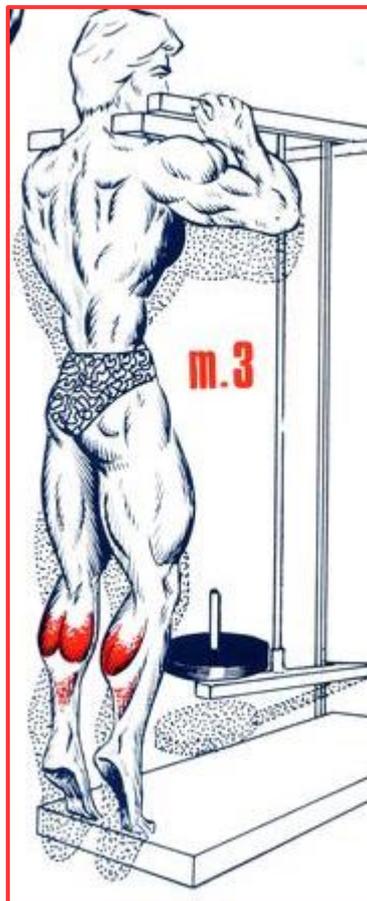
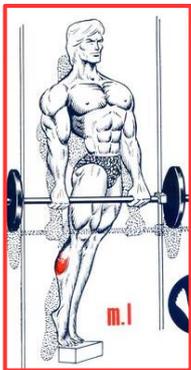
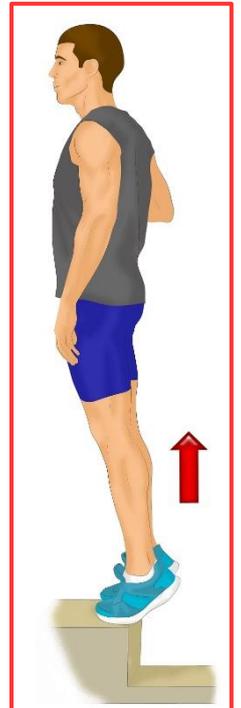
## Exo n°1

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.



**OU**

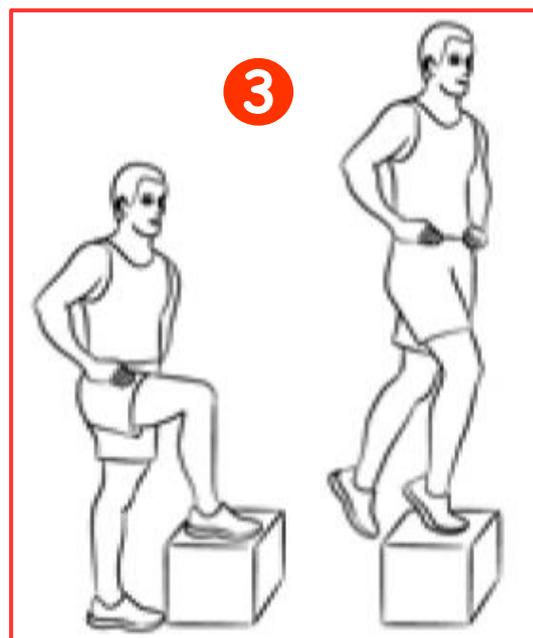


## Exo n°2



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.

## Exo n°3



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.

## Exo n°4



# Mollets & Chevilles en CARDIO

Parmi les 3 exos, faites-en 2 pendant 2 minutes chacun !

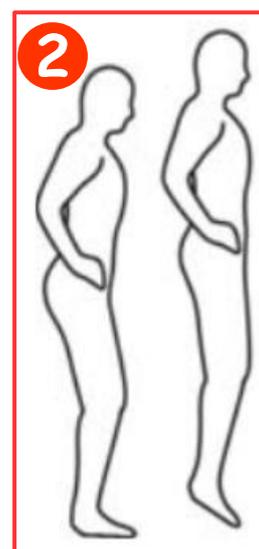
Pointes de pieds très  
rapides sur STEP



Levés de genoux



Sautillements  
façon corde à  
sauter



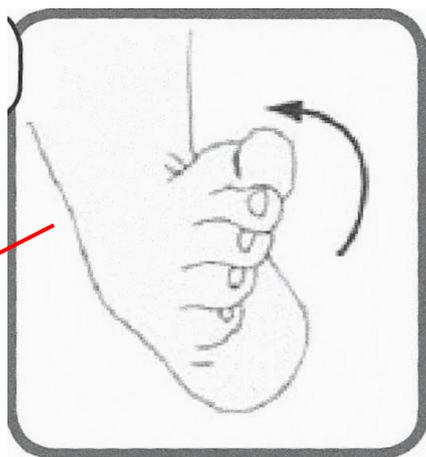
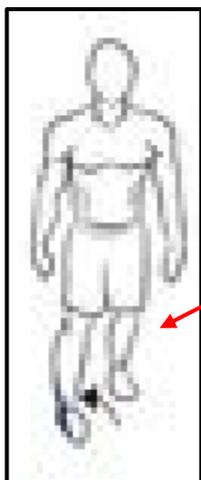
OU

# Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

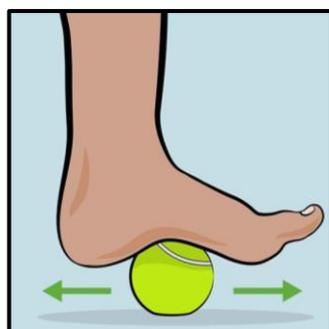


Consignes :

- 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 voûte plantaire.



Etirement du tendon Fibulaire...

