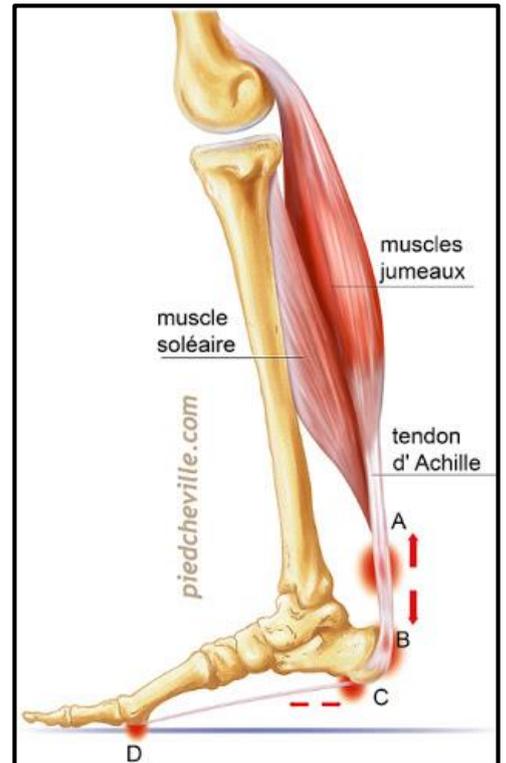


Mollets, Chevilles & Tendon d'Achille :

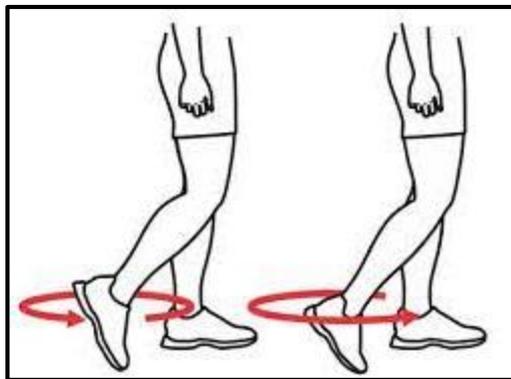
1) Échauffements	1
2) Mollets Exos	3
3) Tendinite d'Achille	7
4) Tibia	11
5) Étirements	13

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.



1) Échauffements Mollets & Chevilles (3 mvts)



Pointes de pieds :

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

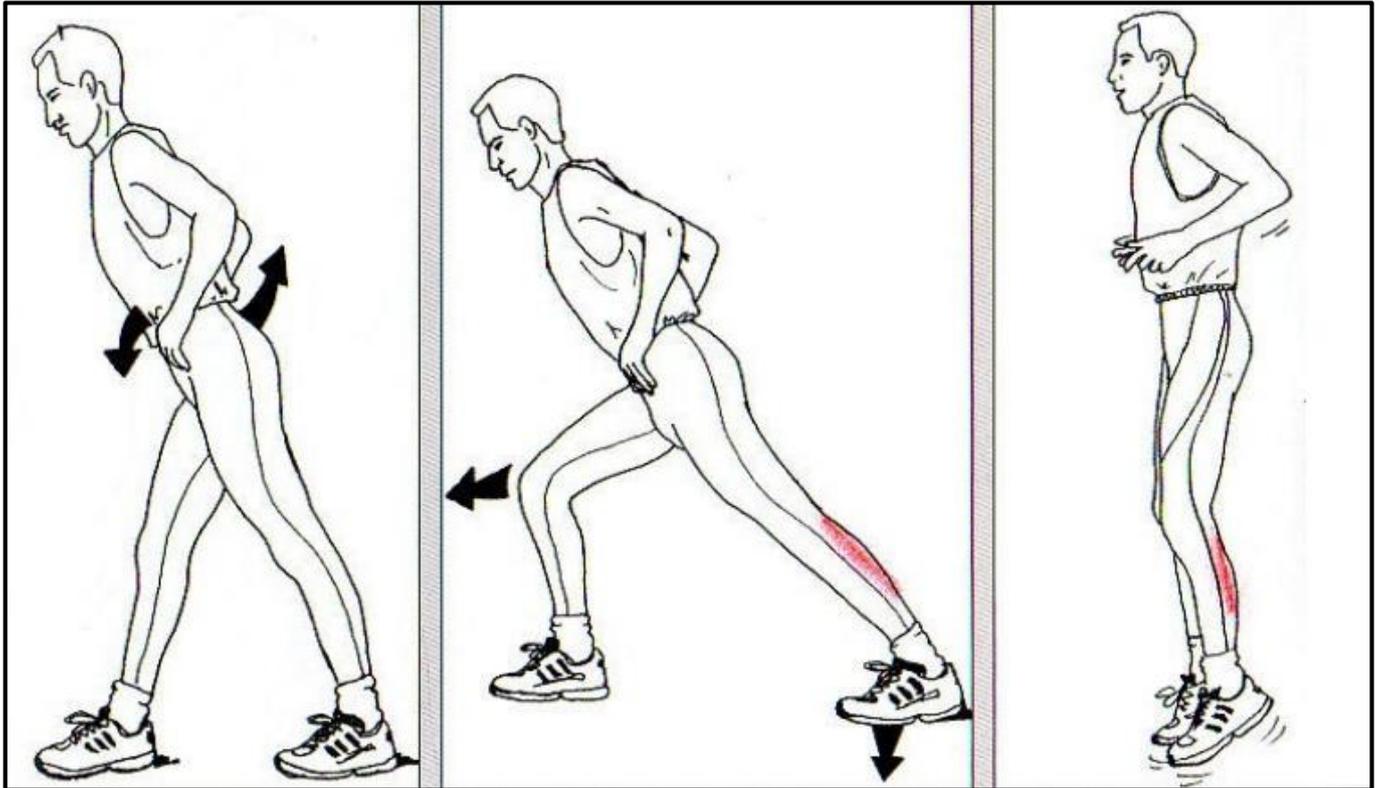


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

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^{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.

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

Elastiques avec poignées = 30€



Sangles TRX

20€ NOUVEAUTÉ

DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100



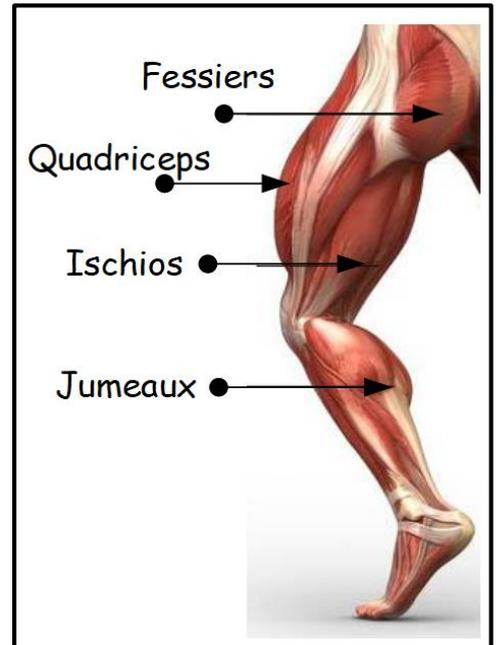
STEP avec élastiques = 60€



Sinon STEP classique = 20€

2) Mollets - Renforcement

Sans matériel



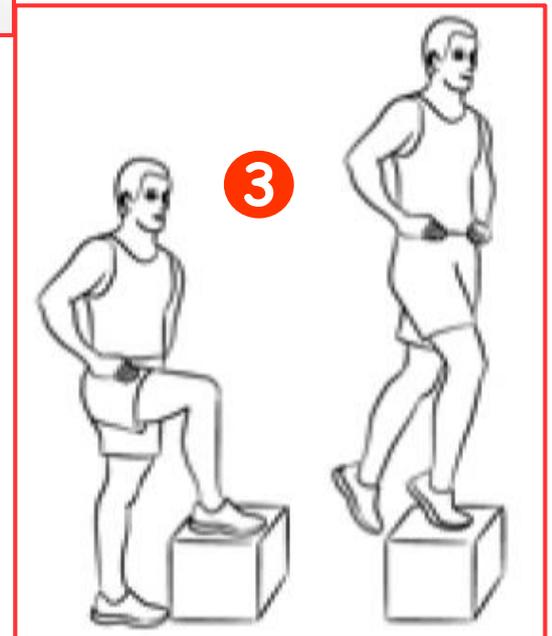
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

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.



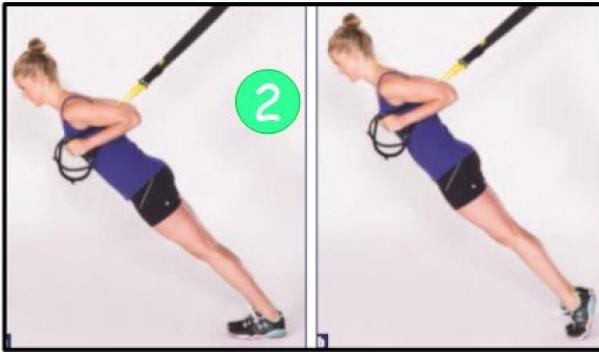
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.

MOLLETS

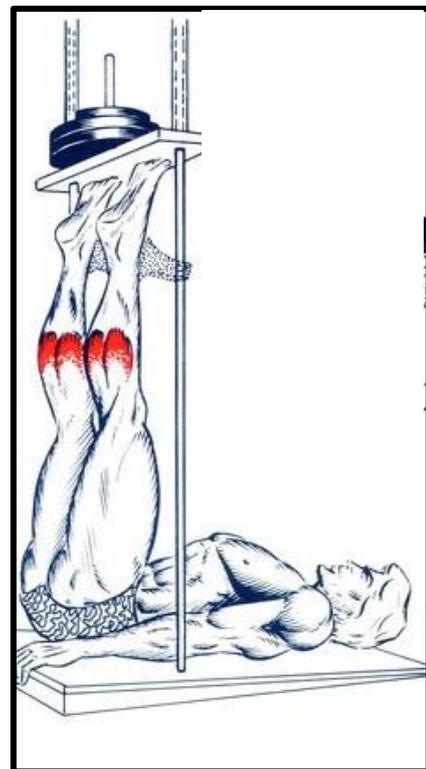
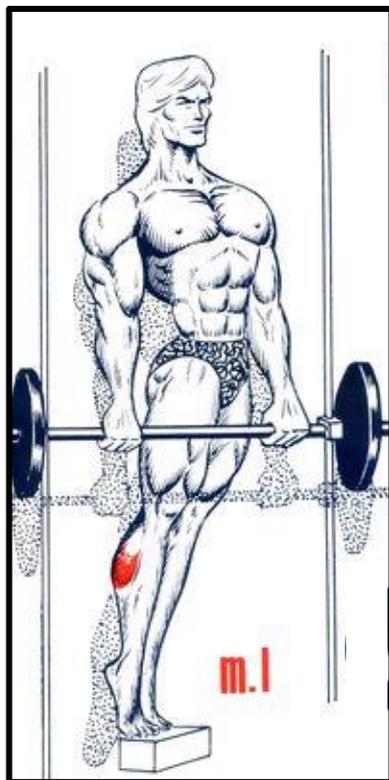
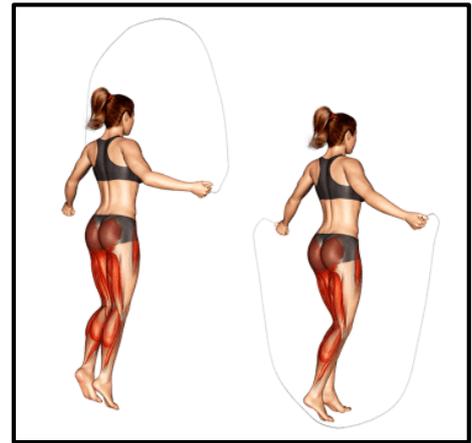
Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastiques

Medecine-Ball



Avec
Sangle
TRX



Bye bye

LES DOULEURS AU MOLLET

Un choc, un effort intense ou long peuvent provoquer une douleur d'origine musculaire dans le haut de la jambe. Une contracture que l'on soulage en massant, étirant et renforçant les trois muscles du mollet. PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER



1 LE MASSAGE

Accessoire: un rouleau de massage (à partir de 10 € en magasin de sport)

Placer le rouleau sous le mollet et le déplacer en avançant et reculant la jambe, sur 20-30 cm, soit la longueur du mollet (inutile de masser la partie tendineuse de la jambe, voir schéma, page ci-contre).

A défaut de rouleau de massage, on peut utiliser un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre. Insister sur les zones tendues, en pressant un peu plus fortement la jambe sur le rouleau.

DURÉE: de 3 à 5 min

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: le massage favorise la libération des tensions musculaires. Comme un peigne sur des cheveux, il lisse les fibres musculaires afin de défaire les nœuds musculaires formés par des fibres qui se sont enroulées les unes autour des autres, lors d'un effort trop intense ou prolongé.

À NE PAS CONFONDRE AVEC UNE PHLÉBITE!

Une douleur au mollet peut aussi être d'origine veineuse: un caillot sanguin bloque la circulation du sang. Il s'agit alors d'une phlébite, qui se distingue aisément de la contracture musculaire. En cas de phlébite, le mollet est rouge, chaud et gonflé, la douleur n'est pas localisée, mais présente tout le long d'une des veines traversant le mollet. Les phlébites surviennent principalement chez les personnes sédentaires ou après une longue station assise ou allongée. C'est une urgence médicale.

2 L'ÉTIREMENT

Face à un mur, placer les mains à hauteur des épaules.

Fléchir une jambe vers l'avant tout en gardant l'autre tendue derrière soi, les deux pieds bien à plat.

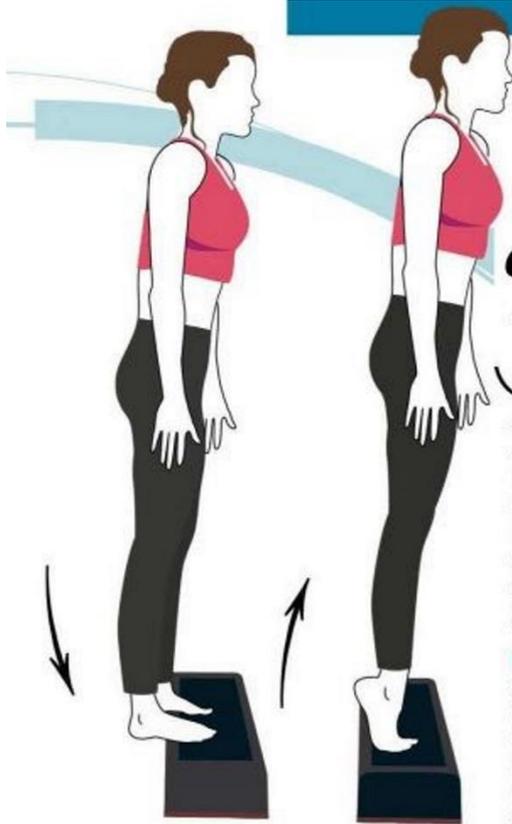
La sensation est désagréable mais ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, on se rapproche un peu du mur pour diminuer l'intensité de l'étirement.

DURÉE: maintenir la position de 20 à 30 s et changer de jambe.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ:

une fois les nœuds musculaires dénoués grâce au massage, l'étirement replace les fibres musculaires bien parallèles les unes aux autres, et les réinstalle durablement dans cette position, qui permet le fonctionnement optimal du muscle.





3 LES ÉLÉVATIONS GENOUX TENDUS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin.

Soulever lentement les talons du sol, puis les abaisser tout aussi doucement. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: cet exercice de renforcement développe l'ensemble des fibres musculaires du mollet. Il peut entraîner des courbatures, mais au final, il rend les mollets plus endurants, et donc moins sensibles aux contractures.

“Pour clore la séance d'exercices, on peut faire des assouplissements, en tournant le pied doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.”

4 LES ÉLÉVATIONS GENOUX FLÉCHIS

Debout sur une marche, se placer près d'un mur pour s'équilibrer si besoin. Plier ses genoux, puis soulever lentement les talons du sol, et les abaisser doucement. Les genoux doivent garder la même flexion tout au long de l'exercice. Répéter ce mouvement dix fois. Faire une pause de 10-15 s, puis recommencer deux, puis trois et quatre fois, au fil des jours. Lorsqu'on se sent à l'aise, se soulever avec une seule jambe, alternativement.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: en pliant les genoux, les flexions renforcent plus précisément le muscle soléaire. Ainsi, le travail de renforcement est complet, et le risque de contracture mieux contrôlé.



NOTRE EXPERTE
DOMITILLE ORTÈS
Kinésithérapeute,
à Paris (12^e).

L'explication de la kiné

“Ces exercices à réaliser trois fois par semaine permettent de gagner de la force musculaire de façon harmonieuse. Ainsi, on soulage une contracture et on évite qu'elle ne resurgisse. Au bout de trois semaines environ, on constate les résultats grâce à la création de nouvelles liaisons entre les fibres musculaires, les myocytokines.”

Les muscles jumeaux

Un muscle haut placé

Le mollet est positionné en haut de la jambe et attaché au talon par un long et large tendon d'Achille, particulièrement fragile car il affleure sous la peau, au-dessus du talon. Il est composé d'un ensemble de trois muscles: le soléaire, qui est un muscle profond, et les deux gastrocnémiens, le latéral et le médial (anciennement appelés les jumeaux).

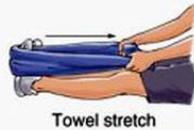
Le muscle soléaire

Le tendon d'Achille

3) Tendinite d'Achille :

Les étirements sont à réaliser avec précaution, et ne sont pas la priorité du traitement de la tendinite d'Achille. Ils peuvent cependant apporter un soulagement ponctuel. Pour cela, il convient d'effectuer un étirement doux, et de ne pas forcer sur la douleur. Si la douleur est augmentée après l'étirement, il ne faut pas le faire.

Achilles Tendonitis Rehabilitation Exercises



Towel stretch



Standing calf stretch



Standing soleus stretch



Side-lying leg lift



Step-up



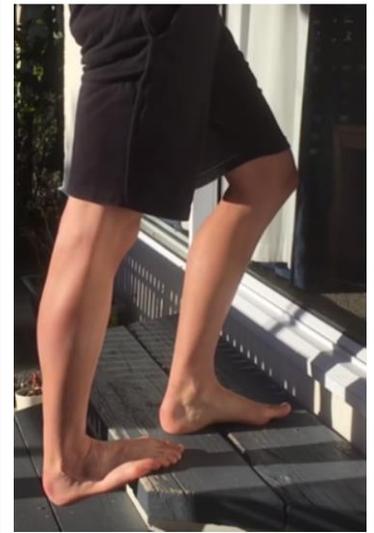
Heel raise



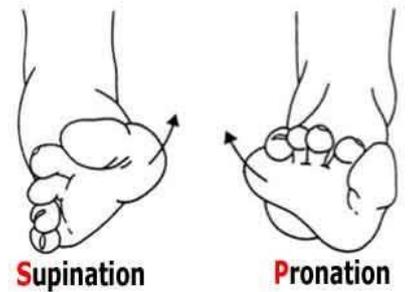
Balance and reach exercise A



Balance and reach exercise B



Étirement du **tendon d'Achille** et alternance d'appuis pédestres en supination-pronation



Supination

Pronation

TENDON D'ACHILLE

MISE EN CHARGE PROGRESSIVE

@dr.caleb.burgess

PHYSIO NETWORK



Pieds joints



Squat



Pieds en tandem



Equilibre unipodal



Levers de talons à deux pieds



Fentes marchées



Marche



Levers de talon unipodaux



Course



Sauts à deux jambes

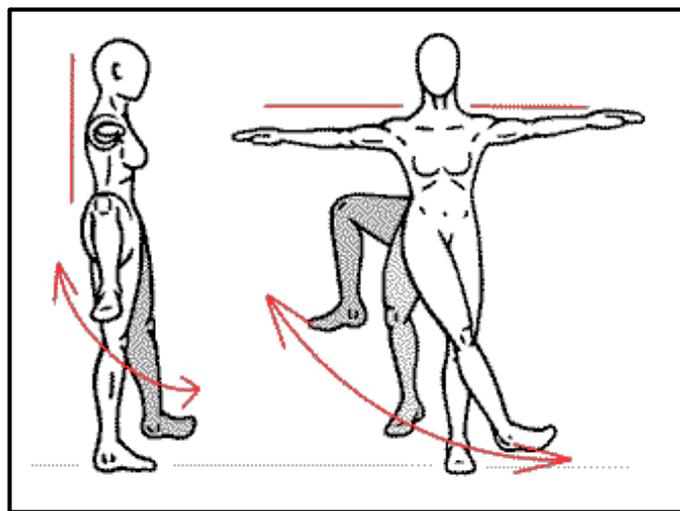
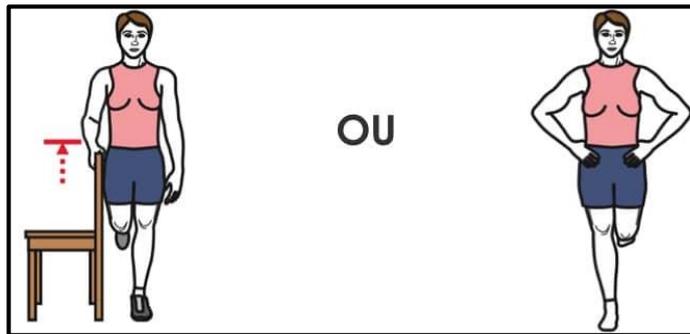


Sauts unipodaux

Gheidi N, et al (2018)

Niveau 1 :

Exercices d'équilibre statique :



Niveau 2 :

LA PROPRIOCEPTION INTÉRÊT ET BÉNÉFICES

SUPERTRAINERS

- Amélioration de la coordination
- Amélioration de la force
- Percevoir la position de ses membres sans les regarder
- Amélioration de l'équilibre
- Prévention des blessures articulaires et ligamentaires

Illustration of a person performing a static balance exercise on a wobble board. The person is standing on the board with one foot on the floor and the other on the board. The board is tilted, and the person's arms are extended horizontally.





Un pied en
équilibre
sur un
trampoline

Niveau 3 :

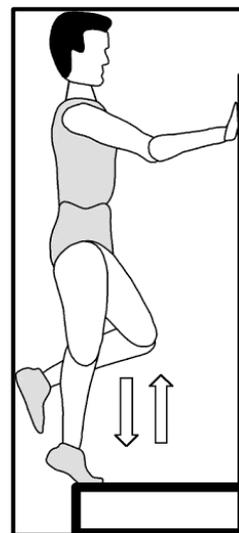
Exercices musculaires pliométriques :



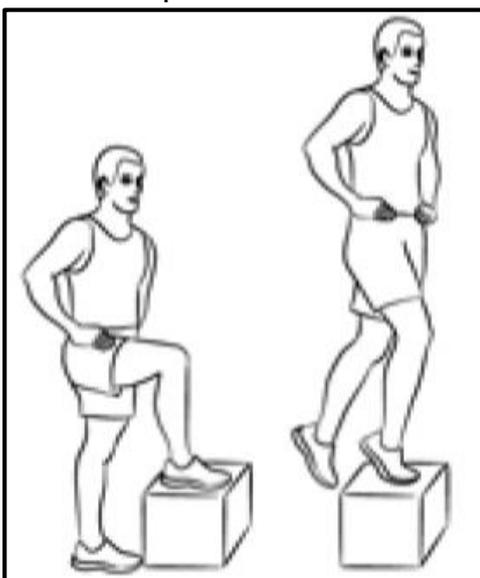
L'idéal serait de vous mettre sur une marche sinon au sol, ça fonctionne également. Les pieds écartés largeur de hanches, monter sur les orteils en extension de cheville pour décoller les talons le plus haut possible, puis redescendre les pieds sans jamais poser les talons au sol.

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

Ou sur un pied



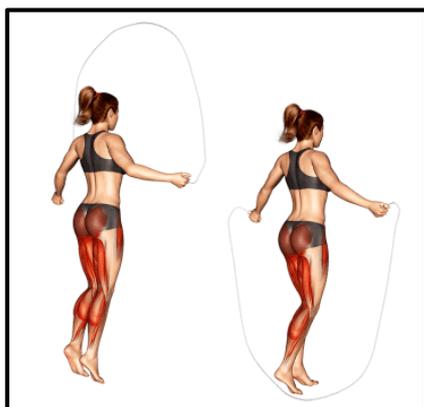
Montez en finissant extension complète du pied. Alternativement chaque pied. Pour rendre le travail plus efficace, on veillera à ne plus poser les talons au sol pendant tout l'exercice. Gardez le pied en extension 2 secondes en position haute.



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.

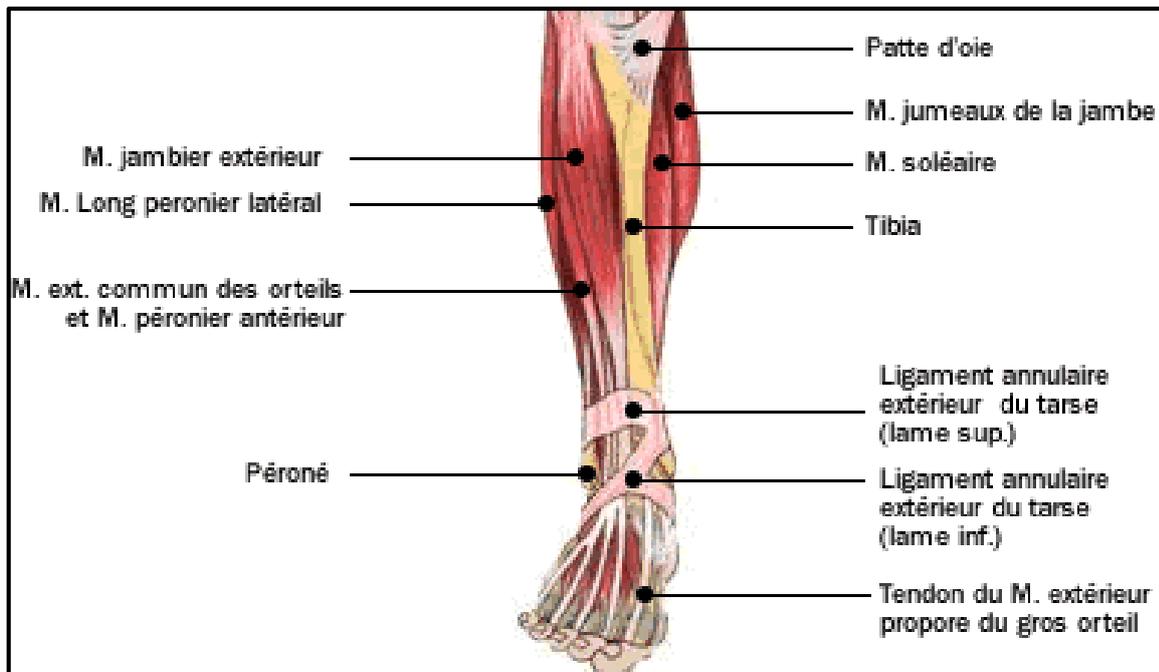


Ou sautilllements sur place à la façon corde-à-sauter si vous ne savez pas en faire 😊



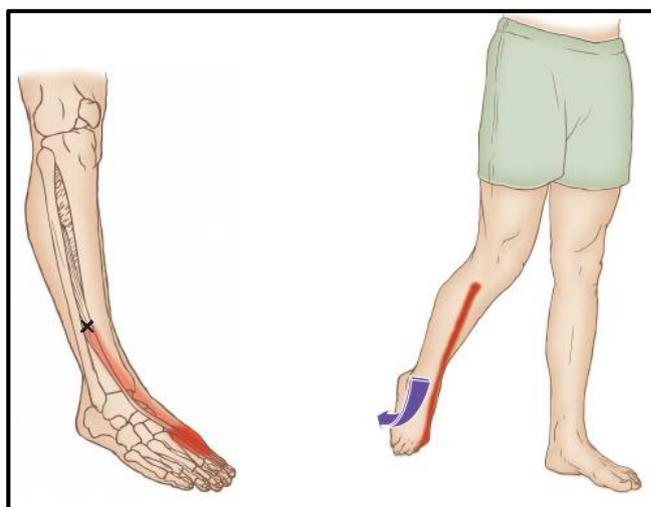
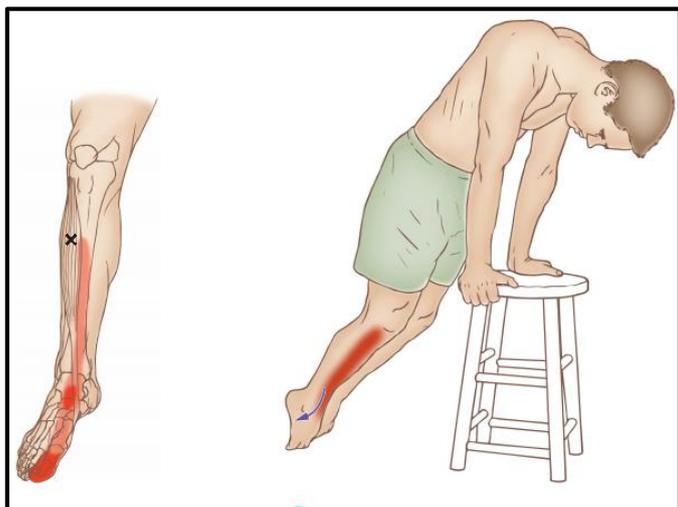
4) Tibia

Étirements passifs



Tibial antérieur :

Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



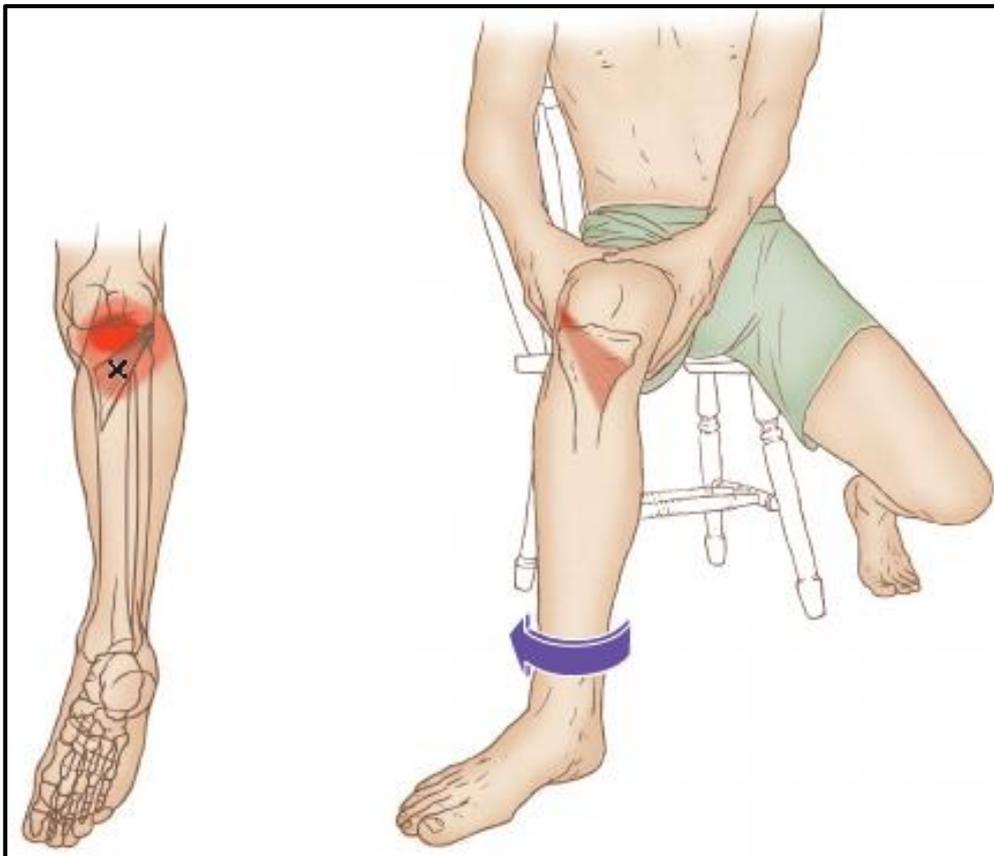
Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudoir d'un canapé ou une chaise.
- Sans plier le genou, tournez votre buste à l'opposé en vous appuyant sur un dossier de chaise pour l'équilibre.
- Maintenez la position sur 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

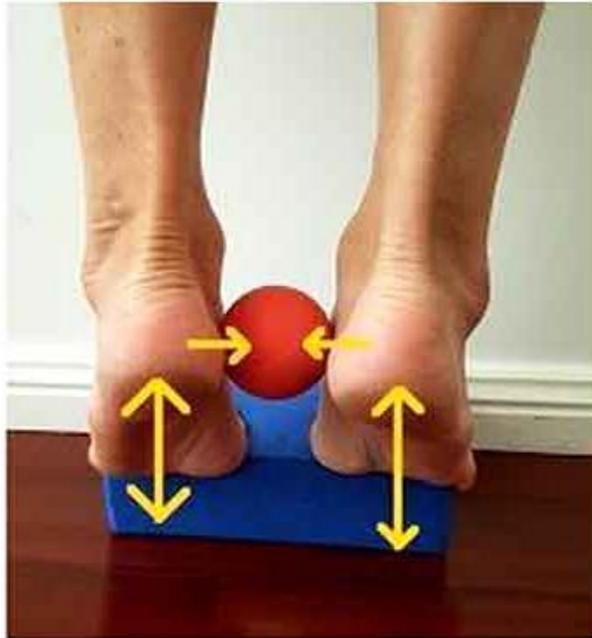
Poplité :



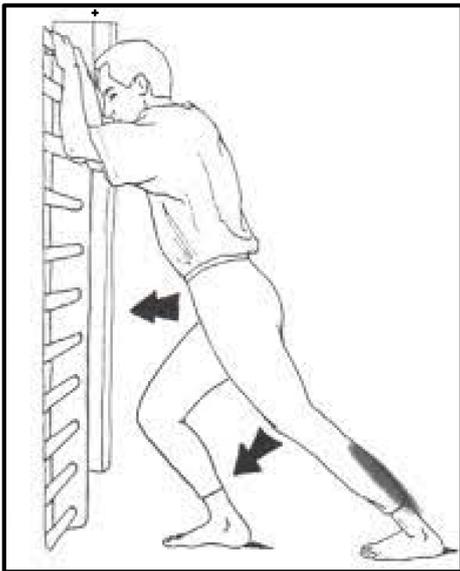
Consignes :

- Maintenez la cuisse avec les 2 mains.
- Puis rotation latérale de la jambe au niveau de l'articulation du genou. Celle-ci est fléchie à 45° environ par rapport à son extension complète.

Exercice pour corriger une **pronation excessive** des chevilles



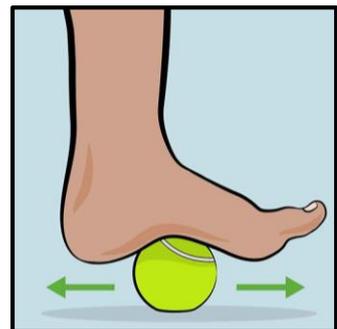
5) Étirements :



Étirements des mollets.



Étirements du gros orteil.



Massage de la voûte plantaire.

Éirement 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.

