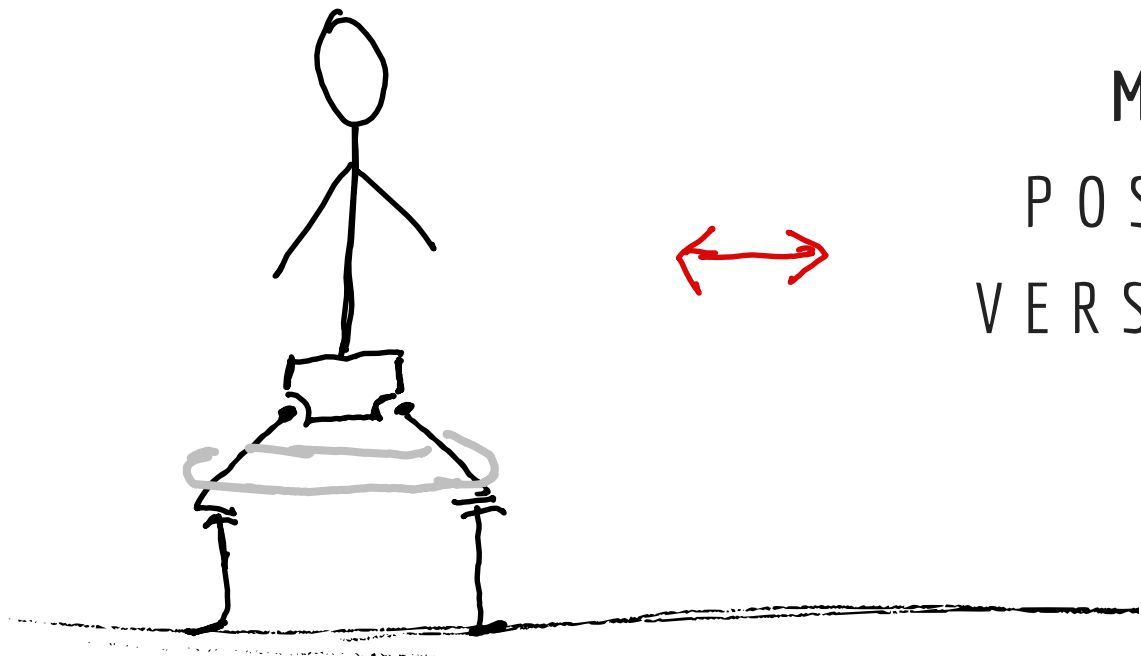


EXERCICES DE PRÉVENTION : CHEVILLE

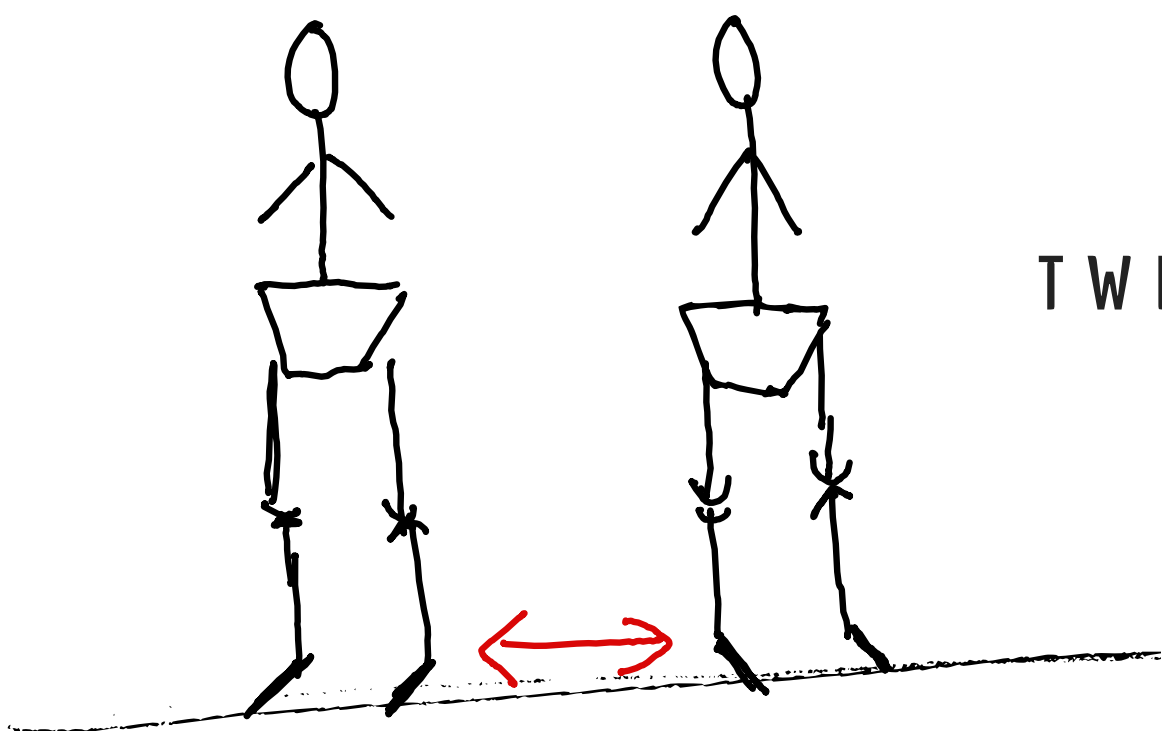
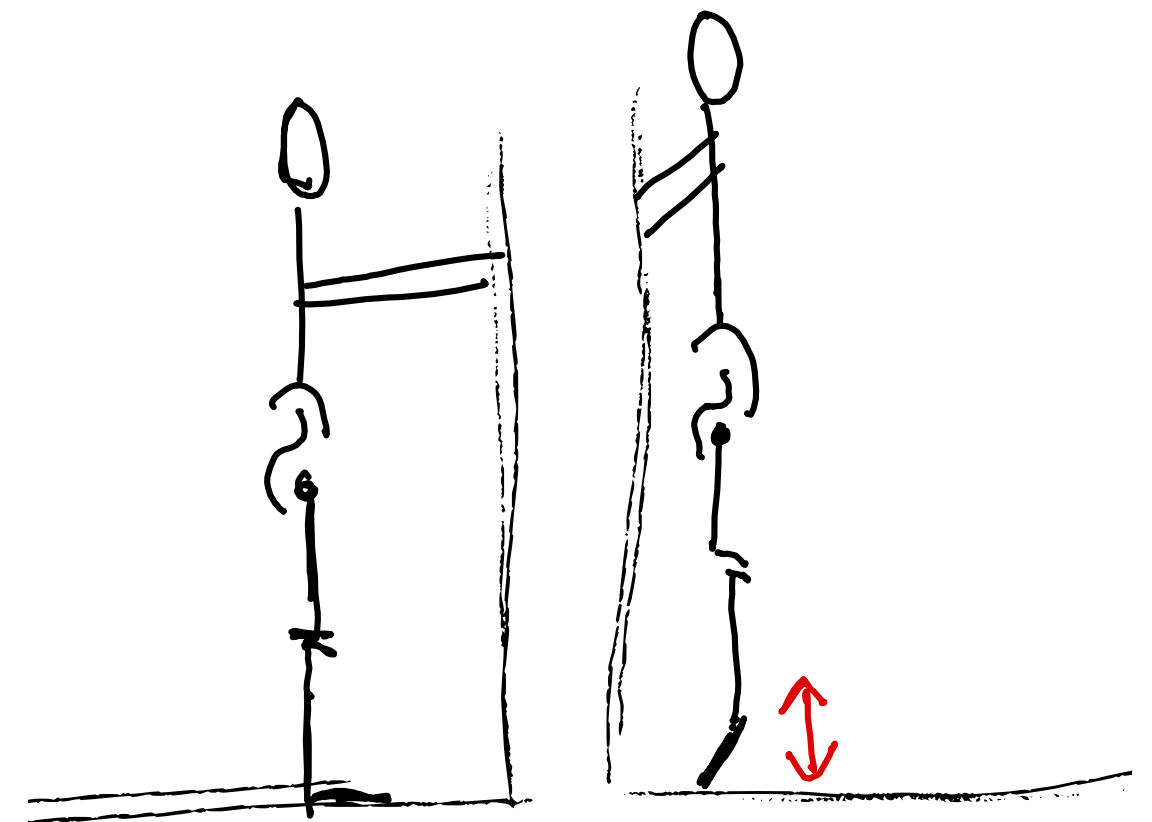
OBJECTIF : STABILISATION DES CHEVILLES



MARCHE LATÉRALE : DÉPLACEMENT LATÉRAL,
POSITION SQUAT, GENOUX LÉGÈREMENT ORIENTÉS
VERS L'EXTÉRIEUR AVEC ÉLASTIQUE AU DESSUS DES
GENOUX

3 ALLER-RETOURS (ENVIRON 15M)

MONTÉES POINTES DE PIEDS
20 RÉPÉTITIONS / 3 SÉRIES
GAINAGE : MAINTENIR LA POSTURE 30S



TWIST : DÉPLACEMENT LATÉRAL EN ALTERNANT
TALONS ET POINTES DE PIEDS
3 ALLER-RETOURS (ENVIRON 15M)

ÉQUILIBRE : POSTURE EN FENTE, PIED ANTÉRIEUR
APPUI TALON, PIED POSTÉRIEUR APPUI POINTE
DE PIED

GAINAGE : MAINTENIR LA POSTURE 30S

