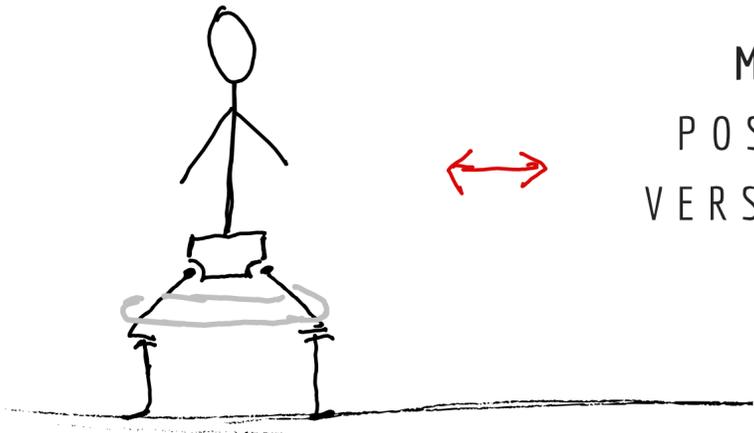


# EXERCICES DE PRÉVENTION : CHEVILLE

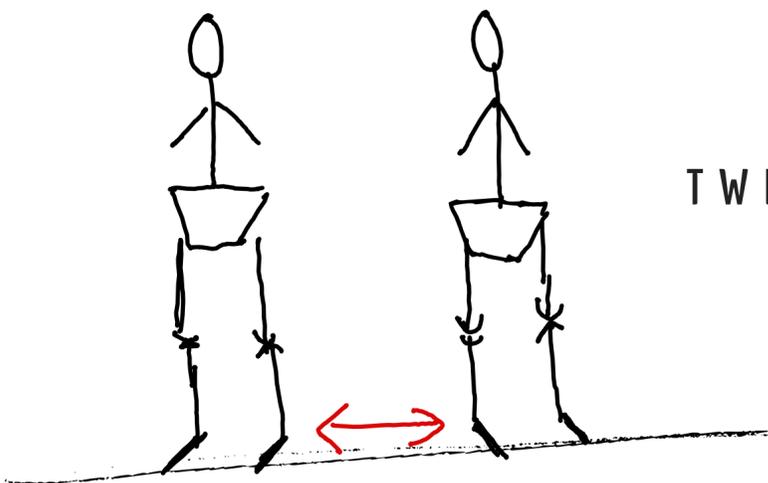
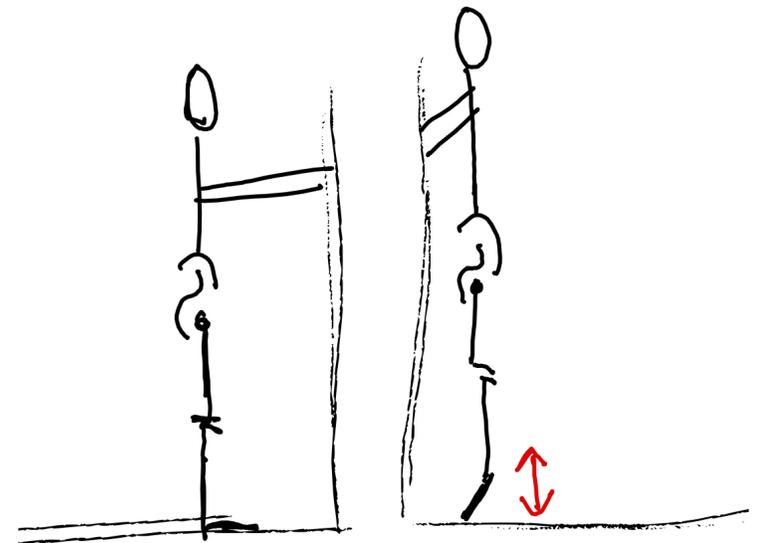
## OBJECTIF : STABILISATION DES CHEVILLES



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

