



RENFORCEMENT (JAMBE POSTÉRIEURE)

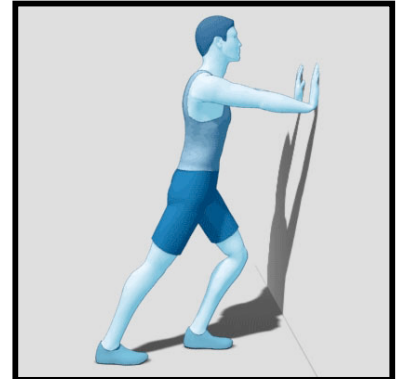
Selon les besoins, commencer par :

Échauffement

- 🏃 Vélo (peu de résistance, mouliner à ~ 90 RPM), natation, marche ...
- 🏃 10 minutes ou plus (jusqu'à transpiration)

Assouplissement

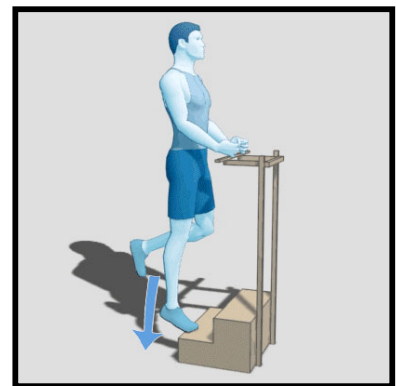
- 🏃 1x30 sec, 2x30 sec, 3x30 sec



Renforcement

🏃 **Descente SUR** la jambe atteinte
(bout du pied sur une élévation)

- Varier la position du genou (droit, fléchi 15°, fléchi 30°)
- Descendre un peu plus bas que l'horizontal
- Arche du pied soutenue, pied droit



🏃 **Répétitions** totales : **3 séries de 20 à 40 répétitions, 2x/jr**

🏃 **Douleur** permise lors de l'exercice et non après

Progression selon symptômes et capacités

- 🏃 ↑ la **grandeur** du mouvement
- 🏃 ↑ la **charge** (sac à dos ou poids libres)
- 🏃 ↑ la **vitesse** (freiner juste avant la fin du mouvement)
- 🏃 Sauts horizontaux sur 2 jambes... saut sur 1 jambe (de plus en plus loin)
- 🏃 Sauts verticaux sur 2 jambes... saut sur 1 jambe (de plus en plus haut)