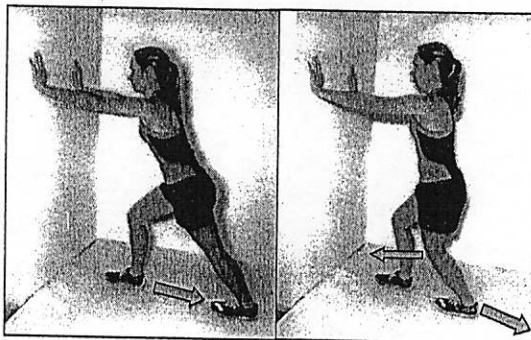


Tendon d'Achille

1) Étirez vos mollets !

- Genou tendu, pied vers l'arrière en gardant les pieds alignés et le talon au sol
- Genou plié, sans que le talon ne décolle

Tenir 30 secondes, 2 fois chaque



2) Le protocole d'Alfredsson : c'est long, mais ça marche !

- Dans les escaliers
- Descendez sur 1 jambe, genou tendu
- Remontez à 2 jambes
- Faire la même chose, le genou plié 20°

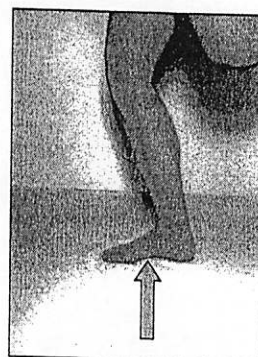
3 x 15 répétitions jambe droite
3 x 15 répétitions jambe pliée
2 fois par jour
Pendant 8-12 semaines
Douleur maximale acceptable de 3/10



Si douleur pour 1 à 2 séries sur 3 ☺
Si aucune douleur, augmenter la charge
Si douleur pour 3 séries sur 3, diminuer charge (ou descendre à 2 pieds)

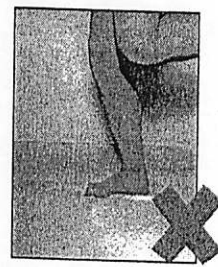
Progression

- o Si aucune douleur, ajoutez poids dans un sac à dos
- o 5-10-15-20-25% de votre poids dans le sac



3) Le Mini-pied

- Soulevez l'arche du pied sans plier les orteils
- Tenir 10 x 10 secondes
- Progression : tout en gardant l'arche soulevée,
 - o dessinez l'alphabet avec l'autre jambe 2x26
 - o faites un 1/2-squat 3x10
 - o dessinez une croix au sol avec l'autre jambe 10x
- Truc :
 - o Les orteils ne devraient pas être blancs
 - o Nous pourrions glisser une feuille de papier seulement au bout du gros orteil



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -
Reproduction autorisée sans modifications