

## RENFORCEMENT (STEP DOWN)

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** d'une marche **SUR** la jambe atteinte

- Bassin stable horizontalement
- Rotule en ligne avec le 2<sup>e</sup> orteil
- Arche du pied soutenue



🏃 **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 **hauteur** de la marche (10 cm à régulière)
- 🏃 Varier l'inclinaison de la surface et la position du tronc
- 🏃 ↑ la **charge** (sac à dos ou poids libres)
- 🏃 ↑ la **vitesse** (freiner juste avant le contact au sol)
- 🏃 Sauts verticaux sur 2 jambes... saut sur 1 jambe (de plus en plus haut)
- 🏃 Sauts horizontaux sur 2 jambes... saut sur 1 jambe (de plus en plus loin)