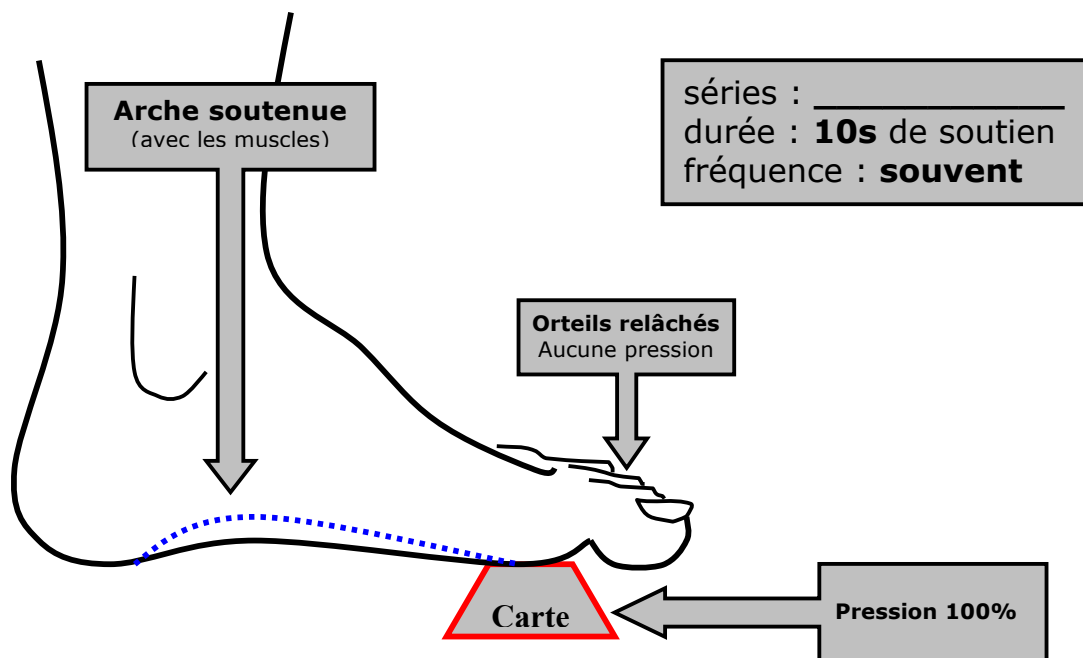


## **RENFORCEMENT (MUSCLES INTRINSÈQUES DU PIED)**

### Étapes

- 🏃 Main au mur, se tenir sur 2 jambes
- 🏃 Lever l'intérieur du pied (inversion)
- 🏃 Descendre le gros orteil en gardant **l'arche interne soutenue**
- 🏃 Pression conservée aux têtes métatarsiennes
- 🏃 Très peu de pression aux orteils (éviter d'agripper le sol)



### Progression selon capacité

- 🏃 Tout le poids du corps **sur une jambe**
- 🏃 **Flexion dorsale** de la cheville (descendre en squat)
- 🏃 Mise en charge sur **l'avant-pied** (sur la pointe du pied)
- 🏃 **Oscillations** à différentes vitesses

Dans le but de prévenir les blessures en course à pied, le corps peut être solidifié par un programme de **renforcement spécifique**. Renforcer les muscles intrinsèques du pied, enlever les orthèses plantaires par petites périodes et courir ou marcher  **pieds nus** le plus souvent possible est un bon moyen de solidifier les structures de soutien responsables de l'absorption naturelle tout en stimulant les mécanismes réflexes qui gèrent le contrôle musculaire du membre inférieur.