

Programme de renforcement de la cheville

- ◆ **Séance type** : 6 exercices ciblant tous les muscles de la cheville
- ◆ **Format** : Circuit training (avec ou sans minuteur)
- ◆ **Durée** : 30 à 40 min (3 à 4 tours de 10 min chacun)
- ◆ **Fréquence idéale** : 1 à 2 séances par semaine
- ◆ **Intensité** : 7-8/10 sur l'échelle de perception de l'effort

Progression

Si l'intensité ressentie est trop basse ou baisse à **6/10 pendant 2 séances consécutives**, il faut augmenter la difficulté en :

- ✓ **Augmentant** le nombre de répétitions ou le temps en statique
- ✓ **Ajoutant** une série sans changer les répétitions
- ✓ **Chargeant** avec du poids

Matériel nécessaire

- 🎯 Élastiques de différentes résistances
- 🎯 Sac à dos avec objets lourds pour ajouter du poids (5 kg minimum)

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essouffé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!

Pourquoi renforcer sa cheville au tchoukball ?

La cheville est essentielle au tchoukball : elle te permet d'être agile, de sprinter et d'atterrir en toute sécurité après tes sauts. Une cheville mal renforcée peut entraîner des entorses fréquentes et une perte d'efficacité dans tes déplacements.

En musclant les stabilisateurs de la cheville (fléchisseurs, extenseurs, muscles péroniers...), tu vas améliorer ta proprioception, renforcer ta stabilité et optimiser tes performances. Une cheville solide t'apporte plus de contrôle et de réactivité dans tes mouvements. Ne prends pas le risque d'une blessure évitable : travaille ta cheville et sois plus rapide sur le terrain ! ⚡💪

Circuit training renforcement Cheville

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné.

Exercice	Description	Vidéo démo
<p>Isométrique bord externe pied</p> 	<p>Avec léger appui des mains si besoin. Si possible sans mais sans prendre de risque. Se mettre en équilibre sur la tranche extérieure du pied et tenir l'équilibre en poussant fort sur le bord externe du pied. Tenir 10-15 secondes. 3x5 répétitions par côté</p>	<p>https://youtube.com/s_horts/x7RhSGbrttE?feature=share</p> 
<p>Montée pointe pied dynamique 1 jambe</p> 	<p>Sur le step/tabouret stable, genou tendu. Monter sur la pointe du pied 3x20-30 répétitions par pied</p>	<p>https://youtube.com/s_horts/VytT1u3J2yY?feature=share</p> 
<p>Split Squat dynamique pointe de pied</p> 	<p>90% du poids du corps sur la jambe avant, talon avant hors sol. Descendre comme si on voulait toucher le sol avec le genou arrière. Frôler le sol et remonter. 3x12 répétitions par jambe</p>	<p>https://youtube.com/s_horts/vMWip5WNyOw?feature=share</p> 
<p>Squat unipodal talon instable</p> 	<p>Squat sur une jambe avec le talon sur une surface instable comme une balle de tennis, ou un coussin ou autre. 3x12 répétitions par jambe</p>	<p>https://youtube.com/s_horts/w9jK9kfzDrQ?feature=share</p> 
<p>Fentes élastique 5^{ème} orteil</p> 	<p>Fente avec élastique placé 1 cm sous la base du 5^{ème} orteil. Le but est d'augmenter l'appui sur le 5^{ème} orteil sans décoller pour autant le gros orteil ou le talon. 3x12 répétitions par jambe</p>	<p>https://youtu.be/iUVY4VKYNb0</p> 

Chaise pointe de pieds
(statique et dynamique)



En position de chaise au-dessus de 90 degrés,
monter sur les pointes des pieds. Possible de
faire soit statique et/ou dynamique.

Statique : 3x20-30 secondes

**Dynamique : 20-30 montées sur la pointe des
pied**

[https://youtube.com/s
horts/awd4_uS3ag!?fea
ture=share
\(dynamique\)](https://youtube.com/s
horts/awd4_uS3ag!?fea
ture=share
(dynamique))



[https://youtube.com/s
horts/Ryb1ef7jDZk!?fea
ture=share \(statique\)](https://youtube.com/s
horts/Ryb1ef7jDZk!?fea
ture=share (statique))

