

Pieds plats

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Fibulaires	Tibial antérieur et postérieur
Long extenseur des orteils	Longs fléchisseurs des orteils
Biceps fémoral	Triceps sural
Tenseur fascia lata	Muscle de la patte d'oie



PIED PRONATEUR

Aplatir la voûte plantaire
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 140]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT Étirement des fibulaires avec serviette <input type="checkbox"/></p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION Massage de la face plantaire avec balle <input type="checkbox"/></p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION Contraction isométrique des inverseurs du pied avec serviette <input type="checkbox"/></p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT Étirement du long extenseur des orteils <input type="checkbox"/></p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION Mobilisation des orteils avec serviette <input type="checkbox"/></p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION Renforcement du tibial antérieur avec ballon <input type="checkbox"/></p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT Étirement actif des pronateurs du pied <input type="checkbox"/></p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION Marche sur le bord externe du pied <input type="checkbox"/></p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION Flexion/extension de la cheville sur marche avec appui <input type="checkbox"/></p> 