

Client: **CSAMSA 2014**
<https://www.physiotec.org>
Util: vowrajiv
MdP: abchijps

Notes:

1. Proprioception unipodale



- Placez-vous debout près d'un comptoir ou mur au besoin pour maintenir votre équilibre
- Levez la jambe saine du sol et maintenez votre équilibre.

Répétitions: 3 Tenir: 60 sec.

2. Équilibre



- Placez-vous debout sur un trampoline en appui sur une jambe.
- Fermez les yeux et tentez de maintenir votre équilibre sans tomber.
- NOTE: Prenez appui sur un objet stable au besoin.

Répétitions: 3 Tenir: 60 sec.

3. Stabilisation Step down



- le faire sur bossu ou serviette roulée
- Placez-vous debout sur un petit banc ou une marche en appui sur la jambe atteinte avec le pied directement face à l'avant.
- Mettez les mains sur vos hanches et descendez le corps en pliant la hanche et le genou de la jambe d'appui tout en gardant le dos droit (légèrement arqué) et la rotule alignée avec le 2^{ème} orteil.
- Juste avant que le pied touche le sol, remontez en position debout et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

Client: **CSAMSA 2014**
<https://www.physiotec.org>
 Util: vowrajiv
 MdP: abchijps

Notes:

4. Sauts en hauteur



- Placez-vous debout sur un petit banc ou un objet stable d'environ 12 pouces de hauteur.
- Faites un pas vers l'avant et laissez-vous tomber sur le sol sur deux pieds en absorbant les forces de l'atterrissage en fléchissant les genoux (accroupi).
- Retourner sur le banc et recommencez en alternant le pied qui fait le pas.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. Stabilisation Squat



- Placez-vous debout avec les pieds face à l'avant et à la largeur des hanches.
- Tout en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les 2^{ème} orteils, baissez lentement votre corps dans une position accroupie 90 degrés en vous penchant légèrement vers l'avant comme si vous vous assoyez sur une chaise en gardant les talons au sol.
- Poussez au travers des talons en activant les fessiers pour remonter à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10

6. Stabilisation Lunge



- Placez-vous debout avec les pieds écartés vers l'avant et l'arrière.
- Descendez le corps en pliant les genoux jusqu'à 90 degrés sans poser le genou arrière au sol. Retournez à la position initiale et répétez dans la position inversée.
- NOTE: Gardez la rotule de la jambe avant alignée avec le 2^{ème} orteil et la stabilité des genoux (éviter tous déplacements latéraux)

Séries: 2 Répétitions: 10

Client: **CSAMSA 2014**
<https://www.physiotec.org>
Util: vowrajiv
MdP: abchijps

Notes:

7. Fente proprioception



Répétitions: 10 Fréquence: 2

- Les pieds écartés la largeur des épaules.
- Faites un pas vers l'avant sur un oreiller et pliez le genou arrière en créant un angle de 90° degrés à chaque genou.
- Revenez à la position de départ.

8. Proprio - sauts



Répétitions: 10

- Sautez légèrement sur un matelas avec les deux pieds.
- PROGRESSION: Sautez plus vigoureusement sur le matelas avec les deux pieds.
- Sautez légèrement sur un seul pied.
- Sautez plus vigoureusement sur un seul pied.
- La rotule doit demeurer en ligne avec le 2ième orteil