

## Export des exercices Stabilité de la cheville et du pied, niveau 2

### Marche sur la pointe des pieds



Marchez sur la pointe des pieds, en avant, en arrière, en diagonale...

---

### Marche sur les talons



Marchez sur les talons, en avant, en arrière, en diagonale...

---

### Marche sur le bord externe du pied



Marchez sur le bord externe du pied, en avant, en arrière, en diagonale...

---

### Préhension avec les orteils



Ramassez un tissu ou un stylo ou autre à l'aide de vos orteils.

## Creusement de l'arche du pied



Creusez la voûte plantaire soit en fléchissant en même temps les orteils soit sans réalisant une extension du gros orteil.

---

## Fléchisseurs et extenseurs des orteils avec chaussette entre les orteils



Placez une chaussette entre chaque espace de vos orteils et réalisez des mouvements de flexion en griffant vos orteils et des mouvement d'extension en relevant vos orteils.

---

## Fléchisseurs et extenseurs des orteils avec chaussette sous le premier métatarse



Placez une chaussette sous le pied au niveau de la tête du premier métatarse (la base du gros orteil) avec l'autre pied mettre en tension la chaussette puis réalisez des mouvements de flexion (griffez les orteils) et des mouvements d'extension (relevez vos orteils) en conservant la chaussette maintenue tendue par la tête du premier métatarse.