



Protocole – Proprioception



Objectif : Renforcer les articulations et prévenir les blessures.

Durée : 30''
par exercice

Consignes : Cette fiche permet la mise en place d'une routine dans le cadre de la prévention des blessures du genou et de la cheville. Il permet également le maintien de la qualité musculaire des membres inférieurs. Cette routine doit être réalisée seul dans la règle stricte du confinement. Réaliser chaque étape pendant 30 secondes.

Nb	Protocole proprio
1	Montée de genou sur place
2	Equilibre sur pied droit
3	Equilibre sur pied gauche
4	« Talon-fesse » sur place
5	Equilibre pied droit en réalisant des flexions lentement
6	Equilibre pied gauche en réalisant des flexions lentement
7	Pause de 30 secondes
8	Equilibre pied droit en fermant les yeux
9	Equilibre pied gauche en fermant les yeux
10	Squats (flexions)
11	Pause de 30 secondes
12	« Cloche-pied » pied droit d'avant en arrière
13	« Cloche-pied » pied gauche d'avant en arrière
14	« Cloche-pied » pied droit de droite à gauche
15	« Cloche-pied » pied gauche de droite à gauche
16	Pause de 2 minutes