

CIRCUIT CHEVILLES

À faire avant la course à pied (Prévention blessures des petits muscles des pieds et jambes)

☞ *Ne pas exagérer l'amplitude mouvement*

☞ *Exécuter chaque position en trottinant ou en marchant*

☞ *Sur environ 10 mètres*



1. Les pieds tournés vers l'extérieur



2. Les pieds tournés vers l'intérieur



3. Sur les talons (Orteils vers le haut des espadrilles)



4. Sur le bout des pieds (Comme une ballerine :))



5. Sur l'intérieur du pied



6. Sur l'extérieur du pied (Prudence!)



7. Pieds à plat mais les orteils entrées vers le sol ("Pied en boule")



8. Pieds à plat mais les orteils remontés vers le dessus des espadrilles (Orteils "écartillées")