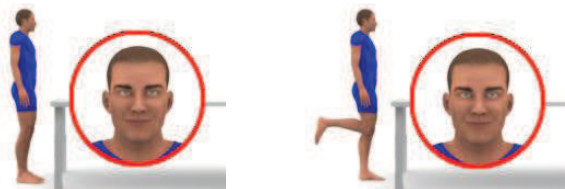


Notes:

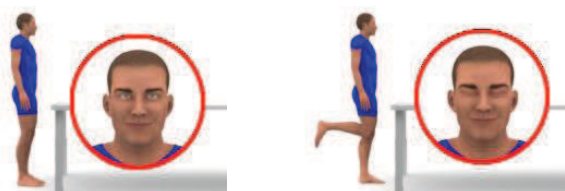
1. Proprioception Unipodal



- Placez-vous debout près d'un comptoir.
- Levez la jambe saine du sol et essayez de rester debout sur la jambe atteinte sans perdre l'équilibre.
- Une fois stable, essayez d'enlever vos main du comptoir et maintenez la position.
- aussi yeux fermés

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

2. Proprioception Unipodal



- Restez debout près d'un comptoir. Levez une jambe du sol et essayez de maintenir votre équilibre sur l'autre jambe.
- Quand vous êtes prêt, fermez vos yeux et essayez de rester dans cette position sans tenir le comptoir.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

3. Proprioception Unipodal



- Placez-vous debout sur un matelas, les pieds écartés.
- Relevez un pied du sol et tenez votre équilibre sur l'autre pied.
- Revenez sur 2 pieds et recommencez

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

4. proprio - marche



- Marchez sur un matelas en maintenant votre équilibre
- Faites marche-arrière sur le matelas en maintenant votre équilibre
- Marchez de côté sur le matelas en maintenant votre équilibre

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

5. toucher cônes



- Debout sur une jambe, penchez-vous au niveau de la taille alors que l'autre jambe se soulève vers l'arrière
- Tendez la main opposée vers le sol et touchez le sol à gauche, au centre et ensuite à droite
- Revenez à la position de départ sans que le pied touche le sol

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.