

Notes:

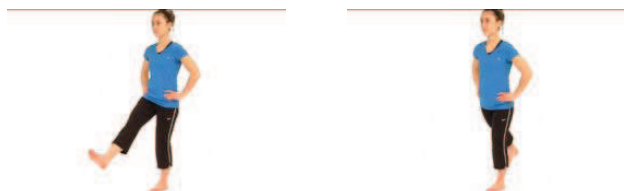
### 11. Proprioception Horloge



- Attachez l'élastique à la cheville saine et pilez sur l'autre extrémité.
- Placez-vous debout en appui sur la jambe blessée avec le genou étendu.
- Déplacez la jambe opposée devant vous, ensuite sur le coté et l'arrière (horloge) avec contrôle en tirant sur l'élastique et en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.
- Augmentez la difficulté en pliant légèrement le genou en appui.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

### 12. Proprioception Flex/ext



- Debout en appui sur une jambe (jambe blessée) avec le genou étendu.
- Déplacez la jambe opposée vers l'avant et vers l'arrière avec contrôle et en maintenant l'équilibre avec la jambe d'appui.
- Augmentez la difficulté en pliant légèrement le genou en appui.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

### 13. extension



- Debout sur une jambe et la jambe opposée aussi droite que possible
- Étendez les bras sur les côtés et penchez-vous vers l'avant aussi loin que possible
- Puis penchez-vous vers l'arrière aussi loin que possible
- Revenez et répétez
- Progression: debout sur le trampoline

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

### 14. Proprioception Avion



- Placez-vous en position d'avion sur un pied et maintenez votre équilibre pendant que vous bougez les bras.

Répétitions: 5 Tenir: 15 sec.

### 15. Sauts à 4 points



- Placez 4 marqueurs sur le plancher de sorte qu'ils forment un zigzag.
- Sautez vers le premier marqueur en atterrissant sur un pied. Absorberez l'impact en pliant le genou et en le gardant stable. Sautez au suivant en atterrissant sur l'autre pied et continuez ainsi de suite pour les 4 points et revenez.

Répétitions: 10