

Notes:

### 1. XPED1864



- Les jambes sont écartées les pieds à plat au sol.
- 
- Faire jouer l'enfant dans cette position en le contrôlant aux hanches ou aux genoux.

### 2. XPED1882



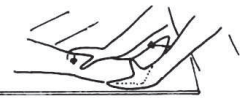
- L'enfant est couché sur le dos. Prendre le talon dans votre main et appuyer la face plantaire du pied sur votre avant-bras. Pousser le pied vers le corps en étirant bien le talon.
- 
- Nombre de fois \_\_\_\_\_
- Temps de l'étirage \_\_\_\_\_

### 3. XPED1883



- L'enfant est couché sur le dos. D'une main, plier la hanche et le genou, de l'autre main englober bien le talon et amener doucement le pied vers le haut.
- 
- Étendre la jambe doucement tout en maintenant l'amplitude de gagnée de la cheville.
- 
- Nombre de fois \_\_\_\_\_
- Temps de l'étirage \_\_\_\_\_

### 4. XPED1884



- L'enfant est couché sur le dos, placer une main sous le talon, l'avant-bras appuyé contre la plante du pied. Pousser le pied vers le corps en étirant bien le talon. L'autre main est appuyée sur la jambe pour fixer.

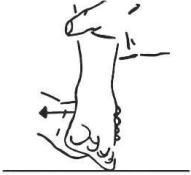
### 5. XPED1885



- L'enfant est couché sur le dos, d'une main prendre le talon entre le pouce et l'index et de l'autre main, prendre l'avant-pied. Faire une traction sur le talon et amener le pied vers le bas comme lorsqu'on pointe le pied.

Notes:

### 6. XPED1886



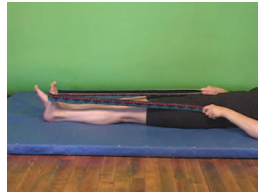
- Avec la main, englober le pied et le ramener
- 
- vers l'intérieur \_\_\_\_\_
- vers l'extérieur \_\_\_\_\_

### 7. XPED295



- Placez une main sur le genou et tenez le talon avec votre autre main
- Levez le pied aussi loin que possible vers le haut avec une main, et exercez simultanément une pression vers le bas sur le genou avec l'autre main
- Baissez le pied
- 
- NOTE: Lorsque vous tenez le talon, gardez la main et la partie intérieure de votre avant-bras en contact avec la surface extérieure du pied

### 8. XPED307



- Couchez-vous sur le dos
- Placez une courroie sous l'avant de votre pied et maintenez-la
- Tirez la courroie doucement, en utilisant vos mains de manière à soulever vos orteils vers vous, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au mollet
- 
- NOTE: Gardez votre genou droit pendant que vous tirez sur la courroie

### 9. XPED310



- Placez une main sur le tibia et tenez le talon avec votre autre main
- Amenez le pied aussi loin que possible vers le corps avec une main, en exerçant simultanément une pression vers le bas sur la jambe avec l'autre main
- Baissez le pied
- 
- NOTE: Quand vous tenez le talon, gardez votre main et l'intérieur de votre avant-bras en contact avec la
- surface extérieure du pied