

## SEMAINE 1



Alterner talons/pointe en maintenant l'équilibre bipodal, mains sur les hanches

1 minute / 15 secondes de repos x4



Sauts unipodaux sur place, vers l'avant, vers l'arrière, ect.

1 minute / 15 secondes de repos x4



Passes au sol en appui unipodal, mains sur les hanches. Alternier chaque pied.

1 minute / 15 secondes de repos x4

Source:

Del Rabal, Hugo, et al. "Programme préventif des entorses de cheville chez les jeunes joueuses de football: essai contrôlé randomisé par grappe."

Kinésithérapie, la revue 18.203 (2018): 3-10.

## SEMAINE 2



Fentes avant, pied antérieur sur le talon et pied postérieur sur la pointe. + taper des mains en avant et en arrière.  
1 minute / 15 secondes de repos x4

Sauts unipodaux en dessinant un carré au sol, mains sur les hanches.  
1 minute / 15 secondes de repos x4



Appui unipodal, passes au sol après avoir fait tourner le ballon autour de soi, mains sur les hanches. Alternier chaque pied.  
1 minute / 15 secondes de repos x4

Source:

Del Rabal, Hugo, et al. "Programme préventif des entorses de cheville chez les jeunes joueuses de football: essai contrôlé randomisé par grappe."

Kinésithérapie, la revue 18.203 (2018): 3-10.



Fentes avant, pied antérieur sur le talon et pied postérieur sur la pointe. + taper des mains en avant et en arrière + **yeux fermés**.  
1 minute / 15 secondes de repos x4

Sauts unipodaux vers l'avant après deux appuis, mains sur les hanches.  
1 minute / 15 secondes de repos x4



Appui unipodal, un joueur renvoie le ballon au pied, l'autre avec les mains. Changer de rôle entre chaque série.  
1 minute / 15 secondes de repos x4

Source:

Del Rabal, Hugo, et al. "Programme préventif des entorses de cheville chez les jeunes joueuses de football: essai contrôlé randomisé par grappe."

Kinésithérapie, la revue 18.203 (2018): 3-10.



Sauts pieds joints, les genoux montent le plus haut possible. bras croisés sur la poitrine.

5 x 10 sauts / 20 secondes de repos entre chaque série.

Sauts unipodaux vers l'avant avec rotations de 90°, mains sur les hanches.

1 minute / 15 secondes de repos x4



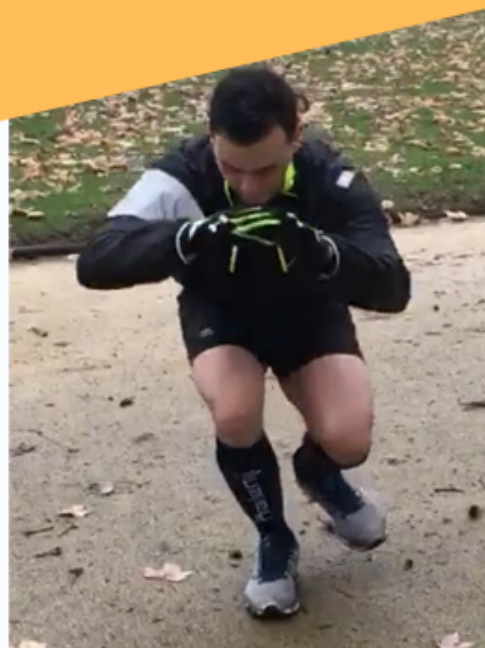
Appui unipodal, les deux joueurs se déstabilisent par des poussées au thorax.

1 minute / 15 secondes de repos x4

Source:

Del Rabal, Hugo, et al. "Programme préventif des entorses de cheville chez les jeunes joueuses de football: essai contrôlé randomisé par grappe."

Kinésithérapie, la revue 18.203 (2018): 3-10.



Squat unipodal, descente à 90° de flexion de genou, remonter sans décoller le talon.  
5 x 10 / 20 secondes de repos entre chaque série.



Sauts unipodaux vers l'avant avec rotation de 90°, mains sur les hanches + franchir un obstacle au sol à chaque saut. l'avant, vers l'arrière, ect.  
1 minute / 15 secondes de repos x4



Appui unipodal, les deux joueurs se déstabilisent mutuellement avec leur pied libre.  
1 minute / 15 secondes de repos x4

Source:

Del Rabal, Hugo, et al. "Programme préventif des entorses de cheville chez les jeunes joueuses de football: essai contrôlé randomisé par grappe."

Kinésithérapie, la revue 18.203 (2018): 3-10.