Exercices pour les mollets

Programme à domicile – renforcement 3 à 4 fois par semaine, étirements idéalement chaque jour, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

Renforcement

RENFORCEMENT (GASTROCNÉMIENS)

1 Montées sur pointes – 2 pieds



1. Debout, pieds à largeur de hanches, mains en appui léger contre un mur.
2. Montez sur la pointe des pieds le plus haut possible, tenez 1 s.
3. Redescendez lentement (2–3 s) jusqu'à poser les talons.

3 × 15 répétitions

RENFORCEMENT (PROGRESSION)

2 Montées sur pointes – 1 pied



1. Même position, en appui sur une seule jambe, l'autre pied décollé derrière.
2. Montez sur la pointe, genou tendu sans le verrouiller.
3. Redescendez lentement. Changez de côté.

3 × 10 à 12 par jambe

RENFORCEMENT (SOLÉAIRE)

3 Montées sur pointes genoux fléchis

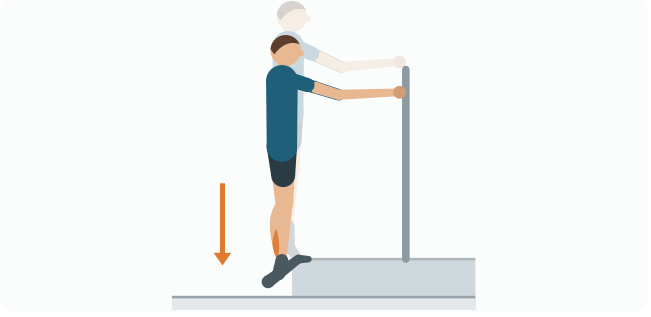


1. Fléchissez légèrement les genoux (≈ 30°) et gardez-les fléchis.
2. Montez sur la pointe des pieds sans tendre les genoux.
3. Redescendez lentement.

3 × 15 répétitions

RENFORCEMENT (TENDON D'ACHILLE)

4 Excentrique sur marche



1. Avant du pied sur le bord d'une marche, talons dans le vide, main sur la rampe.
2. Montez sur la pointe avec les 2 pieds.
3. Transférez le poids sur 1 pied et laissez descendre le talon sous le niveau de la marche en 3–4 s. Remontez avec les 2 pieds.

3 × 15 par jambe

Étirements

ÉTIREMENT (GASTROCNÉMIENS)

5 Étirement sur marche – genou tendu



1. Avant du pied sur le bord de la marche, main sur la rampe.
2. Genoux tendus, laissez les talons descendre avec le poids du corps.
3. Tension douce dans le mollet, sans douleur. Respirez, sans à-coups.

3 × 30 s

ÉTIREMENT (SOLÉAIRE)

6 Étirement sur marche – genou fléchi

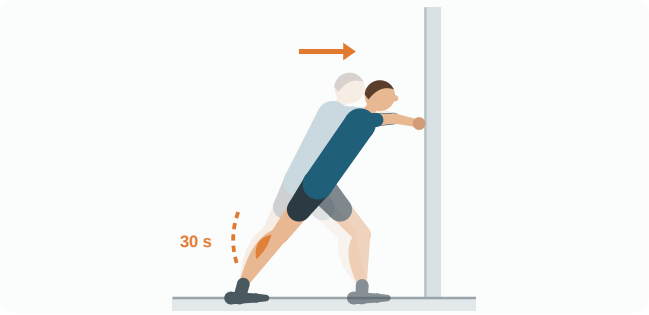


1. Même position que l'exercice 5.
2. Fléchissez le genou en gardant le talon qui descend.
3. La tension se déplace plus bas, vers le tendon d'Achille.

3 × 30 s

ÉTIREMENT (GASTROCNÉMIENS)

7 Étirement face au mur – jambe tendue

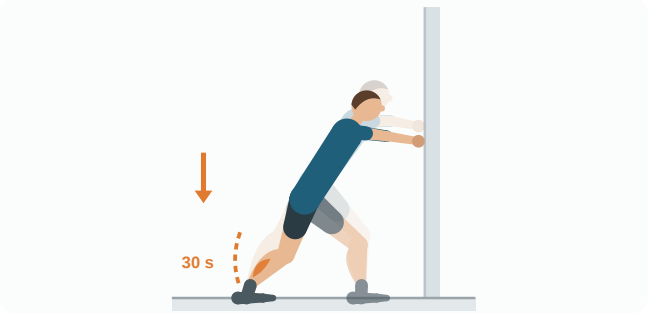


1. Face au mur, mains à plat à hauteur d'épaules, une jambe en avant.
2. Jambe arrière tendue, talon bien au sol, pied orienté droit vers le mur.
3. Avancez le bassin vers le mur jusqu'à sentir l'étirement dans le haut du mollet arrière.

3 × 30 s par jambe

ÉTIREMENT (SOLÉAIRE)

8 Étirement face au mur – genou fléchi



1. Même position, rapprochez un peu le pied arrière.
2. Fléchissez légèrement le genou arrière en gardant le talon au sol.
3. L'étirement se ressent plus bas, vers le tendon d'Achille.

3 × 30 s par jambe

Conseils

- Une gêne modérée pendant l'exercice est acceptable, mais elle ne doit pas augmenter le lendemain.
- Gardez le dos droit et le poids bien réparti sur l'avant du pied (gros orteil).
- Progressez de l'exercice 1 vers le 2, puis ajoutez un sac à dos lesté si c'est trop facile.
- Claquement, gonflement ou douleur vive : arrêtez et faites-vous examiner rapidement. Gêne qui dure plus de 2 à 3 jours : prenez rendez-vous.