

## RENFORCEMENT DE L'ARCHE INTERNE

**BUT :** travailler l'équilibre, le contrôle proprioceptif de la voûte plantaire, remuscler le long fléchisseur propre de l'hallux et le long fibulaire.

### DEROULE :

- se positionner dans un endroit calme, pieds légèrement écartés et parallèles
- monter sur la pointe des pieds, le plus haut possible, et rester en équilibre
- si l'exercice est trop difficile, il est possible de se tenir les premières fois puis de lâcher prise au fur et à mesure des progrès.

**DUREE :** deux sessions de trente secondes, une fois par jour.

Si l'exercice vous semble trop difficile ou que vous avez de grosses courbatures le lendemain vous pouvez commencer par des durées plus faibles et augmenter au fur et à mesure de vos progrès.