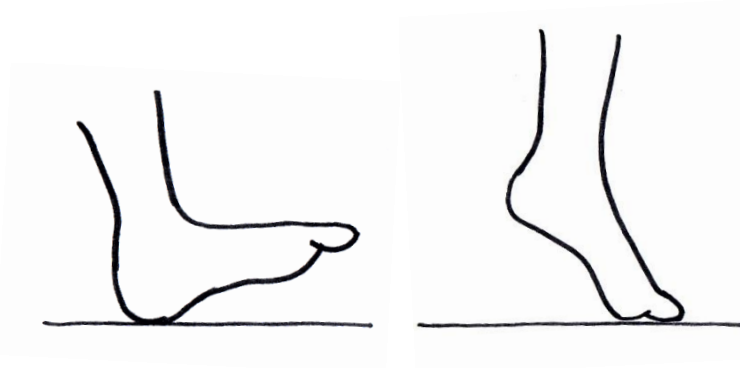


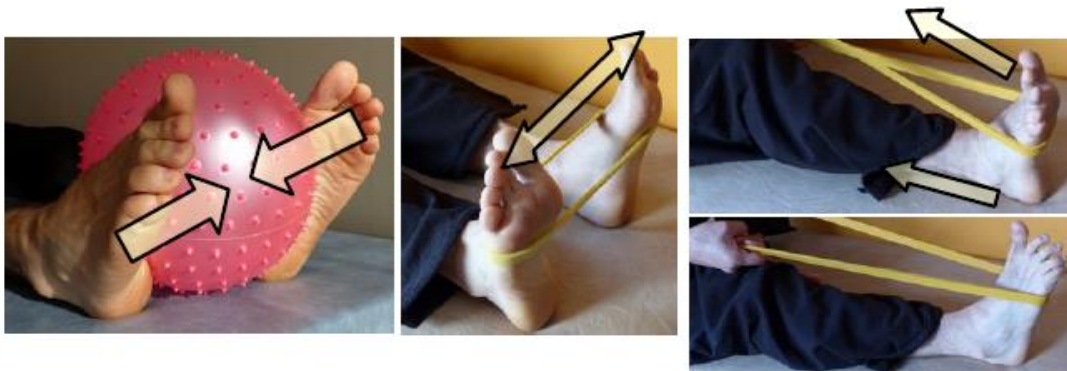
Exercices plantaires

La marche des animaux



- Le **Penguin** : marcher sur les talons.
- L'**Autruche** : marcher sur la pointe des pieds.
- Le **Pentruche** : marcher avec le pied droit sur le talon et le pied gauche sur la pointe du pied.
- L'**Auguin** : marcher avec le pied droit sur la pointe du pied et le pied gauche sur le talon.

Le ballon et l'élastique



A l'aide d'un ballon et d'un élastique, travailler le remodelage des pieds. Avec le ballon je peux pousser avec un pied ou les deux contre le ballon. Avec l'élastique qui entoure les deux pieds, je peux pousser avec un pied ou les deux vers l'extérieur. En mettant l'élastique sur un seul pied je peux faire une poussée vers le bas comme pour enfoncer une pédale et je peux aussi ramener mon pied vers moi. Je pousse avec mes pieds quand je souffle et je relâche la pression quand j'inspire. Je fais chaque exercice une dizaine de fois.



Le ramassage de sac de grains



Pieds nus, attraper le sac de grain seulement en utilisant les orteils puis relâcher. Faire pareil de l'autre côté. Cet exercice peut servir à ramasser le sac de grains dans les autres jeux de sac de grains dès qu'il tombe au sol.

Sur une jambe



Debout, s'équilibrer sur une jambe et placer le sac de grains sur le pied relevé. Plier le genou en appui pour se baisser et se relever sans faire tomber le sac de grain placé sur l'autre pied. Changer de jambe d'appui. Faire l'exercice une dizaine de fois sur chaque jambe.

Jeux de billes



Jouer aux billes en étant debout avec les pieds uniquement.



Automassage du pied



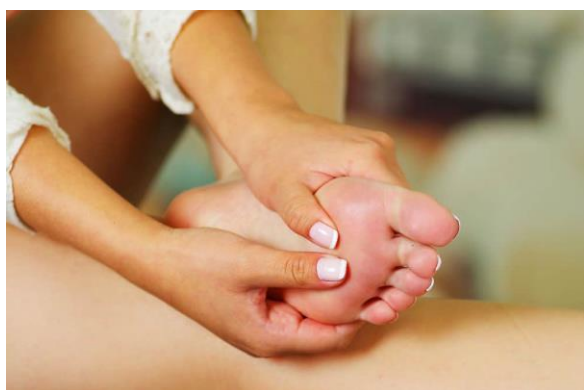
A l'aide d'une balle de tennis, venir se masser le dessous du pied en roulant sur la balle. Si certains points sont plus sensibles, il ne faut pas hésiter à insister un peu dessus tout en restant dans la règle de la non douleur.

Marcher pieds nus



Marcher pied nu en déroulement le pas le plus possible en étant conscient des appuis que l'on prend on sol, avec quelle partie du pied on marche, ...

Le modelage du pied



Faire soi-même un massage du pied en insistant sous la voûte plantaire, entre les orteils. Masser les orteils en simulant de retirer des bagues. Avec le pouce, partir du talon et glisser le doigt jusqu'au gros orteil et faire pareil pour chaque orteil. Changer de pied.

