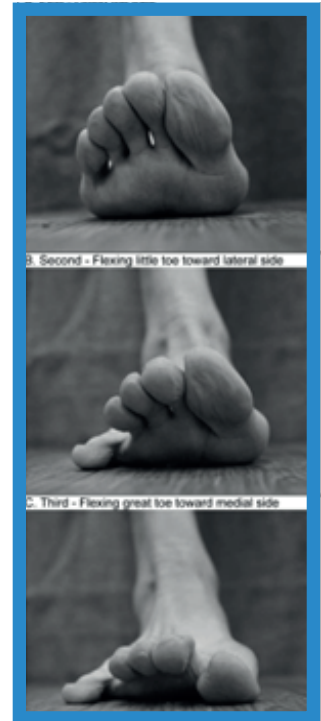


## Exercices d'individualisation des orteils et de renfort des intrinsèques du pied

Réaliser cette partie dans son ensemble, étape par étape.

### ● Toe spread out exercise : décomposé et par étapes d'apprentissage

- Ecarter tous les orteils, puis lever les orteils en les gardant écartés puis reposer en les gardant écartés (tous les orteils doivent être posés au sol), relâcher.
- Partir de la position orteils écartés appuyés au sol. Tout en gardant l'appui des 4 derniers orteils, lever de manière isolée le gros orteil (sans tourner la cheville) puis relâcher.
- Même exercice en levant les 4 derniers orteils tout en gardant un appui fort du gros orteil au sol (sans se servir de la cheville).
- Partir de la position orteils en extension et écartés puis abaisser isolément le gros orteil et le 5ème en même temps.

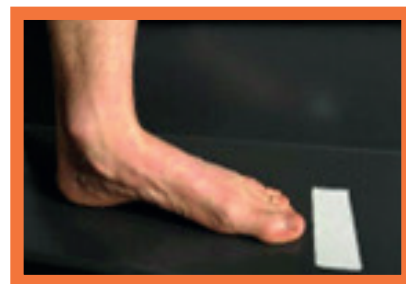


### ● Pianotage des orteils :

5 ⇨ 4 ⇨ 3 ⇨ 2 ⇨ 1 puis 1 ⇨ 2 ⇨ 3 ⇨ 4 ⇨ 5

### ● Short foot exercise :

Raccourcir le pied, (rapprocher l'extrémité antérieure du pied au talon sans se servir des orteils) oui, oui c'est possible !



### ● Tower curl : exercice de flexion des orteils

