



Renforcer son tendon d'Achille en 4 étapes



Le tendon d'Achille relie le muscle du mollet à l'os du talon.

Tendon le plus fort et le plus épais du corps, le tendon d'Achille est aussi l'un des plus touchés par les blessures. Le renforcer et l'étirer aident à le maintenir en bonne santé.

Par **Audrey Vaugrente** Illustrations **Antoine Levesque**

1 ÉCHAUFFEMENT

LA POSTURE Debout,

avec appui contre un mur si nécessaire.

Montez sur la pointe des pieds et tenez 45 secondes

avant de redescendre.

Répétez 5 fois, avec 30 secondes de pause à chaque fois, matin et soir.



3 EXTENSION DES MOLLETS

LA POSTURE Sur une marche, les deux tiers des pieds dans le vide, sur une jambe.

Montez sur la pointe du pied pendant 3 secondes et descendez pendant 3 secondes.

Répétez 10 à 15 fois sur chaque jambe, 2 à 3 fois par semaine, en observant 1 jour de repos entre chaque séance.



2 RENFORCEMENT EXCENTRIQUE

LA POSTURE Montez les deux pieds en demi-pointe.

Passez sur un seul pied et descendez lentement (3-5 secondes) le talon, le plus bas possible et sans plier le genou. Une fois en bas, posez l'autre pied et remontez sur la pointe des pieds avec les deux jambes.

Répétez 15 fois en 3 séries, 2 à 3 fois par semaine, en observant 1 jour de repos entre chaque séance.



4 ÉTIREMENT DU MOLLET

LA POSTURE Face à un mur, un pied derrière l'autre : la jambe à étirer est la plus en arrière, talon au sol et genou tendu, l'autre genou est fléchi.

Penchez-vous vers le mur en pliant vos bras jusqu'à ressentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

Maintenez la posture 30 secondes, puis relâchez 15 secondes.

Répétez 3 fois, et refaites-le autant que vous le voulez.



L'exercice soigne

Pour se réparer ou se renforcer, nos tendons n'ont pas besoin de repos mais de stimulation. Et pas n'importe comment ! Une légère douleur doit être ressentie pendant l'exercice, mais devra rester supportable, ne pas s'aggraver après les exercices et ne pas être plus forte le lendemain. Les exercices seront lents et contrôlés, le niveau de difficulté augmentera progressivement.