

## EXERCICES DE STRETCHING / DÉTENTE



Placez vos doigts entre vos orteils et écartez-les.



Arrondissez vos orteils le plus possible en les tirant contre la plante de vos pieds.



Tirez vos orteils vers vous jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans toute la plante des pieds.



Les pieds parallèles écartés d'un pas, fléchissez le genou arrière et poussez vers l'avant. Vous devriez ressentir une tension dans le mollet et le talon d'Achille.

### CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE:

► Des accessoires comme le ballon plat, les boules à picots ou la natte Shakti, entre autres, sont également recommandés.

TROUVEZ  
LE MAGASIN RYFFEL  
RUNNING BY SPORTXX  
PRÈS DE CHEZ VOUS:  
RYFFEL.CH/SHOPS

## COUREZ VERS VOS OBJECTIFS AVEC RYFFEL.CH

### Boutique en ligne

Découvrez toutes nos offres actuelles sur ryffel.ch. La boutique en ligne propose un assortiment varié des meilleurs articles de marque. Achetez chaussures, tenues de course à pied et bien plus encore en toute tranquillité, chez vous.

### Conseils en matière de chaussures de course

Rendez-nous visite et profitez de conseils compétents et de l'analyse gratuite de vos pieds, pour vous permettre de choisir les bonnes chaussures de course. Ou convenez en ligne d'un rendez-vous sur ryffel.ch/analysedupied.

### Ateliers

Nous proposons des cours pour débutants, avancés et pros. Faites votre choix entre course à pied, marche nordique, natation ou Aqua-Fit.

### Vacances actives

Partagez votre passion de la course avec d'autres tout en améliorant activement votre condition physique et vos performances. Ryffel Running vous en donne la possibilité au printemps et en automne. Laissez-nous organiser votre voyage vers votre prochain marathon et rendez-vous en groupe à la manifestation.

### Courses populaires

En sa qualité de sponsor, SportXX soutient les plus grandes courses populaires de Suisse. Vous trouverez des informations détaillées sur les courses organisées dans votre région sur ryffel.ch/courses, du lieu de la manifestation aux distances, en passant par les délais d'inscription.



ryffel.ch



LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.

## GYMNASTIQUE DU PIED



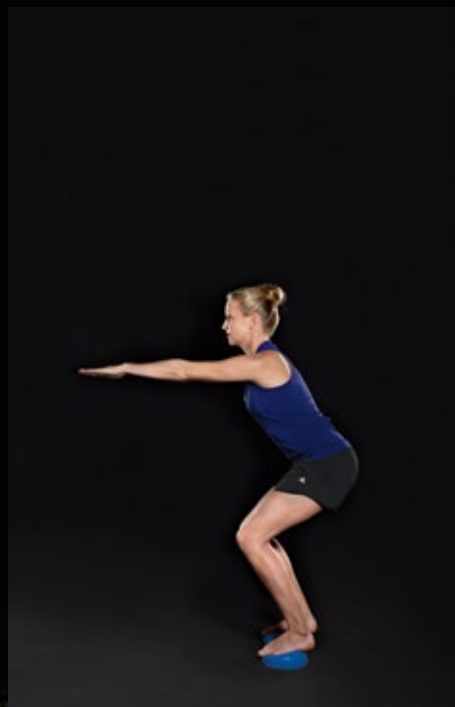
LA COURSE TOUJOURS EN TÊTE.

Le pied est la partie de l'appareil locomoteur portant et répartissant tout le poids corporel en cas d'efforts comme la marche, le saut et la course. Les forces en présence sont énormes: pendant la course à pied, il peut arriver que le poids supporté par les pieds représente trois à quatre fois celui du corps. La charge se répartit alors sur 26 os, reliés entre eux par plus de 30 articulations et de nombreux tendons, actionnés par 29 muscles. Le fait de porter des chaussures en permanence et de marcher sur des sols plats entraîne l'affaiblissement de nombreux muscles.

Vous trouverez dans cette brochure divers exercices et idées sur la manière de faire aisément du bien à vos pieds.

Pour pouvoir compter sur des pieds en pleine forme, sains et solides tout au long de votre vie, il vaut la peine d'effectuer des exercices de gymnastique ciblés, si possible tous les jours. Ceux-ci s'intègrent aisément au quotidien, p. ex. lors du brossage des dents, des soirées devant la télévision ou au bureau.

Pour des pieds sains, il est essentiel de porter des chaussures suffisamment grandes et de marcher ou courir fréquemment à pieds nus sur des sols naturels (prairie, gravier, sable, etc.). Pour le développement d'une musculature solide, il est en outre conseillé de pratiquer le saut à la corde, de porter des chaussures pieds nus et d'entraîner son équilibre sur une ou deux balles à picots.



## EXERCICES DE MUSCULATION / COORDINATION



Penchez-vous le plus en avant possible sur la plante du pied.



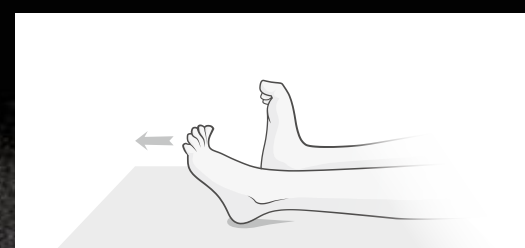
Penchez-vous le plus en arrière possible sur le talon.



Prenez appui sur les bords extérieurs du pied.



Prenez appui sur les bords intérieurs du pied.

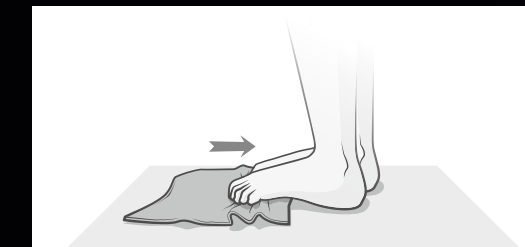


Asseyez-vous par terre, jambes tendues. Tirez les pieds vers vous en serrant les orteils comme des griffes. Étirez ensuite les pieds vers l'avant et écartez les orteils.

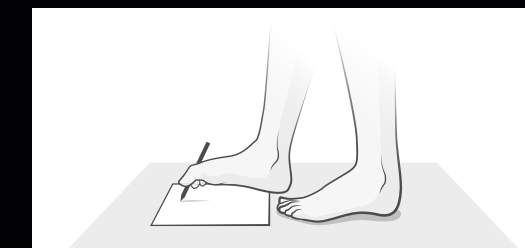
## EXERCICES DE MUSCULATION / COORDINATION



Tenez-vous en équilibre sur une serviette de bain roulée.



Essayez de tirer un linge de bain vers vous avec les orteils pendant 30 secondes.



Essayez de dessiner avec un crayon serré entre vos orteils.



Tenez-vous en équilibre sur une jambe, yeux fermés.



Position du pingouin: déplacez votre poids en alternant d'un pied à l'autre, en restant quelques secondes sur un pied.