

A rugby player is lying on the grass, smiling broadly. A hand is resting on his shoulder, suggesting support or encouragement. The background is a soft, out-of-focus green field.

REHAB  
RUGBY

*Programme*

# CHEVILLE DE MARMULE

Revenir plus fort.  
Eviter les rechutes.

@REHABRUGBY

# SOMMAIRE

## 01 L'UTILISATION DU PROGRAMME

Comprendre l'intérêt d'une rééducation de qualité et la façon d'utiliser ce programme de rééducation.

## 02 ETAPE 0 : QUE FAIRE DANS LES PREMIERS JOURS ?

Savoir quels gestes mettre en place dès les premiers jours.

## 03 ETAPE 1 : REPREDRE LA MARCHÉ SANS DOULEUR

La 1ère étape à franchir est de retrouver une marche naturelle, stable et confiante.

## 04 ETAPE 2 : RETROUVER LA MOBILITE ET LA STABILITE DE LA CHEVILLE

En ciblant les muscles responsables de ces fonctions.

## 05 ETAPE 3 : CONTRÔLER LA CHEVILLE EN FIN D'AMPLITUDE

Permettre à la cheville de supporter le mécanisme lésionnel.

## 06 ETAPE 4 : TOLERER LES CONTRAINTES DU RUGBY

Développer la résilience de la cheville à la pratique du rugby.

## 07 ETAPE 5 : RETROUVER L'INTENSITE ET LA CONFIANCE EN SITUATION REELLE

L'étape finale tant attendue !



# CHAPITRE



# NUMERO 1

**L'UTILISATION DU PROGRAMME**

5 PAGES

## Ce que tu vas découvrir

Tu vas savoir ce que comporte ce programme et comment l'utiliser pour valider les étapes les unes après les autres.

# POURQUOI CE PROGRAMME ?

Au rugby, l'entorse de cheville est une blessure **très fréquente**.

Entre appuis instables, changements de direction, contacts et réceptions de sauts, la cheville est constamment mise à l'épreuve.

Le vrai problème, ce n'est pas seulement la blessure, **mais ce que tu mets en place après**.

Malheureusement, ce que l'on voit le plus souvent :

- simplement du repos
- une reprise trop rapide
- une rééducation incomplète

Lors d'une entorse externe, les ligaments externes sont étirés, distendus ou déchirés.

Mais ce ne sont pas seulement les ligaments qui posent problème.

**Les structures qui entourent ta cheville sont aussi impactés.**

Ta cheville devient alors :

- moins réactive
- moins contrôlée
- et par conséquent **plus fragile**

Résultat, si elle est mal soignée :

- gros risque de récurrences
- instabilités chroniques
- douleurs persistantes
- perte de confiance
- risques de pathologies associées

**Ce programme a un seul objectif :**

*te permettre de reprendre à 100% et sans appréhension.*





# CE PROGRAMME EST FAIT POUR TOI SI...

- ✓ Tu t'es fait une **entorse externe de cheville**
- ✓ Tu peux marcher **sans douleur importante**
- ✓ Tu veux reprendre le rugby **sans appréhension**
- ✓ Tu acceptes de **respecter les étapes**

Peu importe ton niveau.

Ce qui compte, c'est de faire les choses correctement.

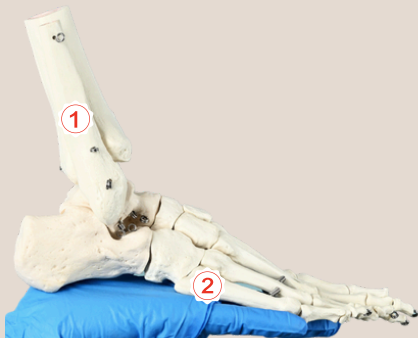


# CE PROGRAMME N'EST PAS ADAPTÉ SI...

...tu présentes **une suspicion de fracture**.

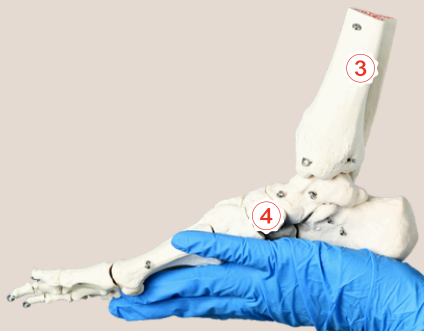
## Comment le savoir ?

En utilisant les **critères d'Ottawa**, à savoir si tu es **incapable** de prendre appui sur ton pied atteint, ou si tu ressens une **douleur importante à la percussion** des zones suivantes :



① 5cm au-dessus de la malléole externe

② base du 5ème métacarpien



③ 5cm au-dessus de la malléole interne

④ os naviculaire

Dans ce cas, un avis médical et des examens complémentaires (radiographie) sont nécessaires.

# COMMENT UTILISER LE PROGRAMME ?

Ce programme est structuré pour s'adapter à **ton niveau réel**, pas à une date :

- 2 à 3 séances par semaine
- 5 étapes progressives
- Chaque étape **DOIT** être validée pour passer à la suivante

Tous les exercices sont accompagnés de leur **vidéo démonstrative** sur YouTube. Il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice.

Si ta cheville correspond déjà aux critères de l'étape 2 ou de l'étape 3, nous te recommandons de réaliser tout de même **une semaine de chaque étape précédente**.

Tu avances quand ta cheville est prête.  
Sauter les étapes, c'est risquer de freiner ta progression.



# ABRÉVIATIONS UTILISÉES

## RÉCUPÉRATION



- La durée de la récupération est indiquée en secondes (exemple : 30") ou en minutes (2'00).
- Lorsqu'il est écrit "**Superset**", cela signifie qu'il faut enchaîner les exercices du même bloc sans pause (1.a. enchaîné avec 1.b.). La récupération se fait après le dernier exercice du superset.
- **TTCO** signifie Temps de Travail du Côté Opposé. Tu dois alors réaliser l'exercice d'un côté, puis de l'autre, et recommencer avec le 1er côté sans récupération.

## REPS IN RESERVE (RIR)



Il s'agit du nombre de répétitions à garder en réserve, c'est-à-dire à ne pas exécuter, avant d'arriver à ton épuisement total, qui correspond à ORIR.

Par exemple, pour RIR2, tu réalises l'exercice jusqu'au moment où 2 répétitions de plus te ferait atteindre l'échec. Tu stoppes l'exercice et gardes 2 répétitions en réserve.

## RESSENTI POST-EFFORT (RPE)



C'est la sensation d'effort fourni à la fin de la série :

- 10/10 = effort maximale possible
- 0/10 = repos

Par exemple, un exercice avec un RPE 8 est un exercice où tu dois atteindre une sensation d'effort de 8/10 à la fin de la série en adaptant la charge ou le nombre de répétitions.

## TEMPO



Lorsqu'un tempo de mouvement précis est demandé, il sera écrit sous le format 0.0.0.0 :

- le 1er chiffre correspond à la phase excentrique
- le 2ème chiffre correspond à la pause en fin de phase excentrique
- le 3ème chiffre correspond à la phase concentrique
- le 4ème chiffre correspond à la pause en fin de phase concentrique

Par exemple, un tempo de 3.1.2.0 sur un squat équivaut à :

- 3 sec de descente
- 1 sec de pause en bas
- 2 sec de montée
- pas de pause en haut

La lettre "X" correspond à une phase de mouvement explosive, à réaliser le plus rapidement possible.

# CHAPITRE



# NUMERO 2

**QUE FAIRE DANS LES PREMIERS JOURS ?**

1 PAGE

## Ce que tu vas découvrir

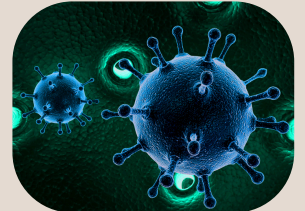
Tu vas connaître les gestes à mettre en place dès le départ pour accélérer le processus de guérison.

# Que faire dans LES PREMIERS JOURS ?

01

## EVITER LA GLACE, LE REPOS STRICT ET LES ANTI-INFLAMMATOIRES

Ils peuvent perturber le processus naturel de cicatrisation en limitant les effets bénéfiques de l'inflammation.



02

## METTRE EN PLACE UNE COMPRESSION ET SURELEVER LA JAMBE

Pour permettre de diminuer le gonflement qui peut être douloureux dans les premiers jours et limiter les capacités de mouvement.



03

## MARCHER SI LA DOULEUR LE PERMET

L'idéal serait de réaliser tes déplacements habituels en marchant (déplacements au domicile, trajets professionnels, courses).

Si la douleur dépasse 5/10, tu peux limiter la marche à quelques pas toutes les heures.



04

## SURVEILLER LE GONFLEMENT ET LA DOULEUR

Voici des repères clairs pour jauger l'impact de tes activités :

- Douleur >3/10 ou ↑ du gonflement pendant l'activité
- Symptômes + importants après l'activité
- Raideur et douleur le lendemain de l'activité



05

## ADAPTER LES ACTIVITES

La reprise se fait selon ce que ta cheville tolère :

- marche confortable = musculation et ergomètre possible
- footing sans douleur = reprise de la course sur terrain stable, en adaptant l'intensité et le volume



# CHAPITRE



# NUMERO 3

**REPRENDRE LA MARCHE SANS DOULEUR**

1 séance  
+  
1 routine

## Ce que tu vas découvrir

Les exercices à mettre en place dès le départ pour compléter les conseils de l'étape précédente.

# Étape 1

## MARCHER SANS DOULEUR

### OBJECTIFS

Lors de cette étape, on veut :

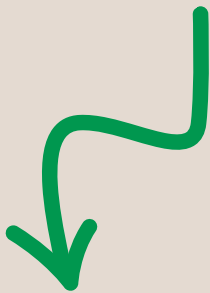
- gérer le processus inflammatoire car sa présence est indispensable à la guérison de tes tissus, mais un excès limiterait ta progression,
- diminuer le niveau d’alerte de ton cerveau après la blessure, de façon à retrouver un fonctionnement optimal de l’articulation.

Séance : à faire 3x/semaine	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet		1'		
2. Automassage de la voûte plantaire		1'		
3. Mobilisation en flexion sans forcer		1'		
4. RACs de cheville en assis		5 A-R		
5. Flexion de l'hallux à l'élastique	3	12		45"
6. Fibulaires en isométrie	5	10"		10"
7. Tibial postérieur en isométrie	5	10"		10"
8. Marche en exagérant le déroulé du pas	5	20m		
9. Equilibre sur un pied (yeux ouverts)	5	1' max		

# Etape 1

## MARCHER SANS DOULEUR

Routine journalière : 3 à 5 tours	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. RACs de cheville assis		5 A-R		
2. Marche en exagérant le déroulé du pas		10m		
3. Equilibre sur un pied (yeux ouverts)		1'		



### POUR PASSER À L'ÉTAPE 2



- ✓ Marcher sans boiterie, ni douleur, ni gonflement
- ✓ Tenir 1 minute en équilibre sur un pied



# CHAPITRE



# NUMERO 4

**RETROUVER LA STABILITÉ DE LA CHEVILLE**

3 séances

+

1 routine

## Ce que tu vas découvrir

Les méthodes les plus récentes pour contrôler ton articulation et renforcer les muscles périphériques.

# Étape 2

# RETROUVER LA STABILITÉ

## OBJECTIFS

Lors de cette étape, on veut :

- donner la capacité à ta cheville d'être solide grâce au renforcement des muscles stabilisateurs.

Séance 1	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet		1'			
2. Automassage de la voûte plantaire		1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer		1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5.a. Fibulaires en dynamique	3	12/c	léger	3.0.3.0	Superset
5.b. Tibial postérieur en dynamique		12/c	léger	3.0.3.0	
6. Calf Raise bipodal jambes tendues	3	12	RIR 3	3.0.1.0	2'00
7. Knee Bent Calf Raise unipodal	3	12/c	RIR 3	3.0.1.0	2'00
8.a. Abduction de hanche	3	15/c	RPE 7	2.0.2.0	Superset
8.b. Copenhague Plank niveau 1		1x MAX	RPE 7		1'00
9. Goblet Squat	3	8 à 12	RIR 3	3.0.3.0	2'30
10. Patrick Step Up	3	12	RIR 3	2.0.2.0	2'00
11.a. Marche sur la tranche du pied	5	10m			Superset
11.b. Equilibre sur un pied (yeux fermés)		1' max			

# Etape 2

## RETROUVER LA STABILITÉ

Séance 2	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet		1'			
2. Automassage de la voûte plantaire		1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer		1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5.a. Fibulaires en dynamique	3	12/c	léger	3.0.3.0	Superset
5.b. Tibial postérieur en dynamique		12/c	léger	3.0.3.0	
6. Calf Raise bipodal jambes tendues	3	12	RIR 3	3.0.1.0	2'00
7. Knee Bent Calf Raise unipodal	3	12/c	RIR 3	3.0.1.0	2'00
8.a. Abduction de hanche	3	15/c	RPE 7	2.0.2.0	Superset
8.b. Copenhague Plank niveau 1		1x MAX	RPE 7		1'00
9. Hip Thrust unilatéral	3	8 à 12	RIR 3	3.0.1.0	2'30
10. Hip Lock dynamique	3	12	RIR 2	2.0.2.0	2'00
11.a. Marche sur la tranche du pied	5	10m			Superset
11.b. Equilibre sur un pied (yeux fermés)		1' max			

# Etape 2

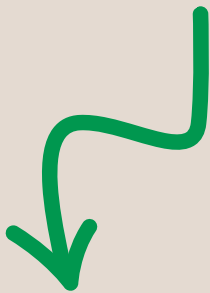
## RETROUVER LA STABILITÉ

Séance 3	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet		1'			
2. Automassage de la voûte plantaire		1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer		1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5.a. Fibulaires en dynamique	3	12/c	léger	3.0.3.0	Superset
5.b. Tibial postérieur en dynamique		12/c	léger	3.0.3.0	
6. Calf Raise bipodal jambes tendues	3	12	RIR 3	3.0.1.0	2'00
7. Knee Bent Calf Raise unipodal	3	12/c	RIR 3	3.0.1.0	2'00
8.a. Abduction de hanche	3	15/c	RPE 7	2.0.2.0	Superset
8.b. Copenhague Plank niveau 1		1x MAX	RPE 7		1'00
9. Hip Thrust unilatéral	3	8 à 12	RIR 3	3.0.1.0	2'30
10. Goblet Squat	3	12	RIR 2	2.0.2.0	2'00
11.a. Marche sur la tranche du pied	5	10m			Superset
11.b. Equilibre sur un pied (yeux fermés)		1' max			

# Étape 2

## RETROUVER LA STABILITÉ

Routine journalière : 3 à 5 tours	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. RACs de cheville assis		5 A-R		
2. Marche sur la tranche du pied		10m		
3. Equilibre sur un pied (yeux fermés)		1'		



### POUR PASSER À L'ÉTAPE 3



Marcher confortablement sur la tranche extérieure du pied



# CHAPITRE



# NUMERO 5

**CONTRÔLER LA CHEVILLE EN FIN  
D'AMPLITUDE**

3 séances  
+  
1 routine

## Ce que tu vas découvrir

Deux modèles de reprise de la course à pied et l'introduction de la piométrie.

# Etape 3

# CONTRÔLER LA CHEVILLE

## OBJECTIFS

Lors de cette étape, on veut :

- donner la capacité à ta cheville de rester sous contrôle dans les amplitudes extrêmes,
- être capable de courir 40 minutes.

Séance 1	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer	Si besoin	1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5. Mise en tension de cheville en flexion		1			
6.a. Calf Raise jambe tendue unipodal	3	12/c		2.0.2.0	Superset
6.b. Renforcement de la voûte plantaire		2x20"ON/ 20"OFF/c			1'00
7.a. Star Plank	3	1 x MAX/c	RPE 7		Superset
7.b. Copenhague Plank niveau 2		1 x MAX/c	RPE 7		2'00
8. Back Squat	3	8 à 12	RIR 2	3.0.1.0	2'30
9. Single Leg Romanian Deadlift	3 à 4	8 à 12/c	RIR 3	3.0.1.0	2'00
10. Corde à sauter	EMOM 5'	20			
11. Single Leg Hop Jump	3	5 à 8/c			1'00
12. Lateral Bound	3	5 à 8/c			1'00

# Etape 3

## CONTRÔLER LA CHEVILLE

Séance 2	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer	Si besoin	1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5. Mise en tension de cheville en flexion		1			
6.a. Calf Raise jambe tendue unipodal	3	12/c		2.0.2.0	Superset
6.b. Renforcement de la voûte plantaire		20"/c			1'00
7.a. Star Plank	3	1 x MAX/c	RPE 7		Superset
7.b. Copenhague Plank niveau 2		1 x MAX/c	RPE 7		2'00
8. Reverse Lunge	3 à 4	8 à 12/c	RIR 2	2.0.1.0	2'30
9. Box Pistol Squat	3 à 4	8 à 12/c	RIR 2	2.0.1.0	2'00
10. Corde à sauter	EMOM 5'	+5 reps par rapport à la séance précédente, si OK			
11. Single Leg Hop Jump	3	5 à 8/c			1'00
12. Lateral Bound	3	5 à 8/c			1'00

# Etape 3

## CONTRÔLER LA CHEVILLE

Séance 3	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer	Si besoin	1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5. Mise en tension de cheville en flexion		1			
6.a. Calf Raise jambe tendue unipodal	3	12/c		2.0.2.0	Superset
6.b. Renforcement de la voûte plantaire		20"/c			1'00
7.a. Star Plank	3	1 x MAX/c	RPE 7		Superset
7.b. Copenhague Plank niveau 2		1 x MAX/c	RPE 7		2'00
8. Back Squat	3	8 à 12	RIR 2	3.0.1.0	2'30
9. Reverse Lunge	3	8 à 12/c	RIR 2	3.0.1.0	2'30
10. Corde à sauter	EMOM 5'	+5 reps par rapport à la séance précédente, si OK			
11. Single Leg Hop Jump	3	5 à 8/c			1'00
12. Lateral Bound	3	5 à 8/c			1'00

# Modèle 1

# REPRISE DE LA COURSE PRÉCOCE

Ce modèle s'adresse aux joueurs qui reprennent la course **moins de 3 semaines après leur blessure.**

La reprise se fait à partir de tes sensations, grâce à un test de tolérance.

## PRINCIPES



- footing uniquement
- basse intensité
- effort ressenti : 2-3 /10
- respiration facile (capable de respirer par le nez)



Tu cours jusqu'à l'apparition des premières douleurs. Dès que la douleur apparaît, tu t'arrêtes. Ce temps devient ton **temps de référence.**

Pour démarrer la reprise :

- tu repars sur **80 %** de ce temps
- à chaque sortie, tu augmentes de **3 min** par rapport à la précédente
- tu réalises entre **2 et 3 sorties** par semaine



Exemple : tu cours 20 minutes avant l'apparition de tes douleurs, Voici donc ton évolution pour ta reprise :

1er sortie: 16 min (80% de 20 min) ; 2ème sortie : 19 min; 3ème sortie : 21 min ; etc



La progression se fait tant que ta cheville tolère la charge !

A l'inverse, si lors d'une sortie, tu ressens des douleurs pendant, après ou des raideurs le lendemain, alors tu n'augmentes pas la durée sur la sortie suivante !

# Modèle 2

## REPRISE DE LA COURSE TARDIVE

Ce modèle s'adresse aux joueurs qui reprennent la course **plus de 3 semaines après leur blessure**.

Dans ce cas, la reprise se fait selon un protocole progressif de **3 séances par semaine sur 5 semaines**.

### PRINCIPES



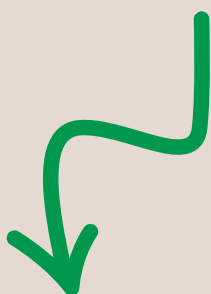
- alternance marche / course au départ
- augmentation progressive du temps de course
- aucune recherche de vitesse ou d'intensité
- objectif : remettre progressivement de la charge

Séance	Séries	Temps
S1.1	5	1' course / 1' marche
S1.2	7	1' course / 1' marche
S1.3	10	1' course / 1' marche
S2.1	12	1' course / 1' marche
S2.2	15	1' course / 1' marche
S2.3	7	2' course / 1' marche
S3.1	5	3' course / 1' marche
S3.2	7	3' course / 1' marche
S3.3	6	4' course / 1' marche
S4.1	2	9' course / 1' marche
S4.2	3	9' course / 1' marche
S4.3	2	14' course / 1' marche
S5.1	1	30' course
S5.2	1	35' course
S5.3	1	40' course

# Etape 3

## CONTRÔLER LA CHEVILLE

Routine journalière : 3 à 5 tours	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. RACs de cheville assis		5 A-R		
2. Joint Position Sense		1'		
3. Balance Y Test	3 tours			
4. Marche en inversion		20m		



### POUR PASSER À L'ÉTAPE 4



- ✓ Courir dans l'axe en te sentant stable
- ✓ Sauter dans l'axe en te sentant confortable



# CHAPITRE

# NUMERO 6

**TOLÉRER LES CONTRAINTES DU RUGBY**

3 séances

+

1 routine

## Ce que tu vas découvrir

Comment apporter toutes les capacités  
nécessaire pour développer une cheville  
résiliente sur le terrain

# Étape 4

# TOLÉRER LES CONTRAINTES

## OBJECTIFS

Lors de cette étape, on veut :

- développer la résilience de ta cheville
- apporter toutes les capacités nécessaires pour éviter une récurrence

Séance 1	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer	Si besoin	1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5. Mise en tension de cheville en inversion		1			
6. Calf Raise jambe tendue unipodal - Iso overcoming	3 à 5	5x 10"ON/10"OFF	100%		2'30
7. Short Foot Push Off	3	10/c			1'00
8.a. Star Plank	3	1 x MAX/c	Objectif : 45"		Superset
8.b. Copenhague Plank niveau 2		1 x MAX/c	Objectif : 45"		2'00
9. Back Squat	5	5	RIR 1	2.0.1.0	2'30
10. Box Pistol Squat	3 à 4	8 à 12/c	RIR 1	2.0.X.0	2'00
11. 8 inversé	3 à 5	30"ON/30"OFF			
12. Saut en inversion	3	5/c			1'00
13. Side Hop Test	3 à 4	15"ON/20"OFF			1'00

# Etape 4

## TOLÉRER LES CONTRAINTES

Séance 2	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer	Si besoin	1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5. Mise en tension de cheville en inversion		1			
6. Calf Raise jambe tendue unipodal - Iso overcoming	3 à 5	5x10"ON/ 10"OFF	100%		2'30
7. Short Foot Push Off	3	10/c			1'00
8.a. Star Plank	3	1 x MAX/c	Objectif : 45"		Superset
8.b. Copenhague Plank niveau 2		1 x MAX/c	Objectif : 45"		2'00
9. Back Squat	5	5	RIR 1	2.0.1.0	2'30
10. Box Pistol Squat	3 à 4	8 à 12/c	RIR 1	2.0.X.0	2'00
11. 8 inversé	3 à 5	30"ON/ 30"OFF			
12. Saut en inversion	3	5/c			1'00
13. Side Hop Test	3 à 4	15"ON/ 20"OFF			

# Etape 4

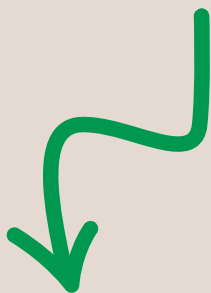
## TOLÉRER LES CONTRAINTES

Séance 3	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. Mobilisation en flexion sans forcer	Si besoin	1'			
4. RACs de cheville en assis		5 A-R			
5. Mise en tension de cheville en inversion		1			
6. Calf Raise jambe tendue unipodal - Iso overcoming	3 à 5	5x10"ON/ 10"OFF	100%		2'30
7. Short Foot Push Off	3	10/c			1'00
8.a. Star Plank	3	1 x MAX/c	Objectif : 45"		Superset
8.b. Copenhague Plank niveau 2		1 x MAX/c	Objectif : 45"		2'00
9. Back Squat	5	5	RIR 1	2.0.1.0	2'30
10. Bulgarian Split Squat	3 à 4	8 à 12/c	RIR 2	2.0.X.0	2'30
11. 8 inversé	3 à 5	30"ON/ 30"OFF			
12. Saut en inversion	3	5/c			1'00
13. Side Hop Jump	3 à 4	15"ON/ 20"OFF			

# Etape 4

## TOLÉRER LES CONTRAINTES

Routine journalière : 3 à 5 tours	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. RACs de cheville assis		5 A-R		
2. Joint Position Sense		1'		
3. Balance Y Test	3 tours			
4. Marche en inversion		20m		



### POUR PASSER À L'ÉTAPE 5



- ✓ Sauter 5x sur le bord extérieur du pied sans douleur ni appréhension
- ✓ Obtenir le même résultat à gauche et à droite au Side Hop Test sur 15 sec (30cm)
- ✓ Avoir -10% de différence sur le Balance Y Test



# CHAPITRE



# NUMERO 7

**RETROUVER L'INTENSITÉ ET LA CONFIANCE  
EN SITUATION RÉELLE**

2 séances  
+  
1 routine

## Ce que tu vas découvrir

L'étape tant attendue pour terminer ta rééducation et retrouver le terrain en pleine confiance.

# Étape 5

# RETROUVER LA CONFIANCE

## OBJECTIFS

Lors de cette étape, on veut :

- retrouver l'intensité et la confiance en situation réelle

Séance 1	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. RACs de cheville en assis		5 A-R			
4.a. Fente avec rotation	3	10/c			Superset
4.b. Calf Raise jambe tendue unipodal		15/c			Superset
4.c. Air Squat		10		5.2.1.0	Superset
4.d. Single Leg Romanian Deadlift		10/c			
5.a. Lateral Calf Raise iso	3 à 5	5x10"ON/ 10"OFF	80% - 90% - 100% - 100% - 100%		Superset
5.b. Star Plank dynamique		MAX/c	RIR 2	2.0.1.0	Superset
5.c. Copenhague Plank dynamique		MAX/c	RIR 2	3.0.1.0	2'00
Travail sur terrain					
6.a. Fractionné australien	5	1 circuit	80% - 90% - 100% - 100% - 100%		
6.b. Side Hop Test	1	15"	A réaliser directement après la 5ème série de fractionné		
7. Sprint avec changement de direction	3 à 5	3			1'30

# Etape 5

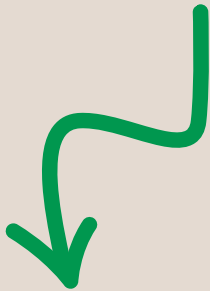
## RETROUVER LA CONFIANCE

Séance 2	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du mollet	Si besoin	1'			
2. Automassage de la voûte plantaire	Si besoin	1'			
3. RACs de cheville en assis		5 A-R			
4. a. Fente avec rotation	3	10/c			Superset
4. b. Calf Raise jambe tendue unipodal		15/c			Superset
4. c. Air Squat		10		5.2.1.0	Superset
4. d. Single Leg Romanian Deadlift		10/c			30"
5. a. Lateral Calf Raise iso	3 à 5	5x10"ON/ 10"OFF	80% - 90% - 100% - 100% - 100%		Superset
5. b. Star Plank dynamique		MAX/c	RIR 2	2.0.1.0	Superset
5. c. Copenhague Plank dynamique		MAX/c	RIR 2	3.0.1.0	2'00
Travail sur terrain					
6. Sprint slalom	5	1 tour	80% - 90% - 100% - 100% - 100%		1'30
7. Color Touch	5	30"			1'00

# Etape 5

## RETROUVER LA CONFIANCE

Routine journalière : 3 à 5 tours	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. RACs de cheville assis		5 A-R		
2. Joint Position Sense		1'		
3. Balance Y Test	3 tours			
4. Marche en inversion		20m		



### POUR VALIDER TA RÉÉDUCATION



- ✓ Illinois Agility Test : -10% de différence sur les tests réalisés avec un départ à gauche, puis à droite ([lien YouTube](#))
- ✓ Agility T Test modifié : -10% de différence entre les 2 côtés ([lien YouTube](#))



# *Félicitations !*

SI TU LIS CETTE PAGE,  
C'EST QUE TU AS PARCOURU L'ENSEMBLE DU PROGRAMME.  
TU AS RESPECTÉ LES ÉTAPES.  
TU AS VALIDÉ LES CRITÈRES.  
TU AS PRIS LE TEMPS DE RECONSTRUIRE TA CHEVILLE CORRECTEMENT.  
ET ÇA MÉRITE D'ÊTRE SOULIGNÉ.

## **TU N'AS PAS SIMPLEMENT SOIGNÉ UNE ENTORSE.**

TU AS :

- ✓ RESTAURÉ LA MOBILITÉ
- ✓ RETROUVÉ DE LA STABILITÉ
- ✓ RENFORCÉ TES APPUIS
- ✓ REVALIDÉ PROGRESSIVEMENT LE TERRAIN
- ✓ REPRIS CONFIANCE DANS TES CHANGEMENTS DE DIRECTION ET TES CONTACTS

CE TRAVAIL, TU L'AS FAIT SÉRIEUSEMENT.  
ET C'EST CETTE RIGUEUR QUI FAIT LA DIFFÉRENCE SUR LE LONG TERME.

## **LE PLUS IMPORTANT MAINTENANT**





CONTINUE À RESPECTER LES BASES :  
ENTREtenir LA FORCE ET LA PROPRIOCEPTION  
NE PAS NÉGLIGER L'ÉCHAUFFEMENT  
RESTER ATTENTIF AUX SIGNAUX DE FATIGUE  
MAINTENIR UNE PROGRESSION INTELLIGENTE EN CHARGE

**UNE CHEVILLE SOLIDE EST UNE CHEVILLE ENTRETEENUE.**

## ET SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

CHAQUE JOUEUR ET CHAQUE JOUEUSE A UN CONTEXTE UNIQUE :  
POSTE, NIVEAU, ANTÉCÉDENTS, OBJECTIFS DE SAISON, CONTRAINTES  
D'ENTRAÎNEMENT.

SI TU SOUHAITES :

-  OPTIMISER ENCORE DAVANTAGE TES APPUIS
-  TRAVAILLER DES POINTS SPÉCIFIQUES À TON POSTE
-  SOIGNER DES DOULEURS SITUÉES AILLEURS
-  OU ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E) SUR UN OBJECTIF PRÉCIS

NOUS PROPOSONS UN **SUIVI INDIVIDUALISÉ REHAB RUGBY**, ADAPTÉ À TON PROFIL  
ET À TON CALENDRIER.

UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE POUR CONTINUER À PROGRESSER AU-DELÀ  
DE LA RÉÉDUCATION.

SI TU VEUX EN DISCUTER, TU PEUX :

→ NOUS CONTACTER PAR EMAIL ([CONTACT@REHAB-RUGBY.COM](mailto:CONTACT@REHAB-RUGBY.COM))

→ OU ENVOYER "SUIVI" EN MESSAGE PRIVÉ SUR INSTAGRAM

NOUS ÉCHANGERONS AVEC PLAISIR.

## MERCI

POUR LA CONFIANCE QUE TU NOUS AS ACCORDÉE.

NOTRE MISSION RESTE LA MÊME :  
ACCOMPAGNER LES JOUEURS ET JOUEUSES DE RUGBY VERS UN RETOUR AU  
TERRAIN SOLIDE, DURABLE ET CONFIANT.

ON SE RETROUVE SUR LE TERRAIN.

L'ÉQUIPE REHAB RUGBY 

**REHAB**  
RUGBY