

# Exercices aquatiques pour la santé des pieds

## Conseils



### 1. Marche dans l'eau

**Durée :** 3 à 5 minutes

**Profondeur :** entre les genoux et la taille

**Bienfaits :** Améliore la proprioception et renforce les muscles du pied et de la cheville

**Conseil :** Regardez droit devant, bras légèrement tendus vers l'avant



### 2. Ramassages d'objets

**Durée :** 3 à 5 minutes

**Profondeur :** entre les genoux et la taille

**Matériel :** pierres lisses ou jouets légers

**Bienfaits :** Stimule les muscles intrinsèques des pieds

**Conseil :** Ramassez les objets avec vos orteils et déposez-les dans un seau

### 3. Flexion-extension sur les orteils

**Durée :** 10 à 15 répétitions

**Profondeur :** entre la taille et les épaules

**Bienfaits :** Renforce les mollets et les muscles plantaires

**Conseil :** Gardez le dos droit, utilisez une frite pour l'équilibre

# Exercices aquatiques pour la santé des pieds

## Conseils



#### 4. Équilibre sur une jambe

**Durée :** 20 secondes par jambe, 2 fois

**Profondeur :** entre la taille et les épaules

**Bienfaits :** Renforce les muscles stabilisateurs et améliore la coordination

**Conseil :** Fixez un point devant vous pour plus de stabilité



#### 5. Mouvements latéraux (pas chassés)

**Durée :** 2 minutes

**Profondeur :** entre la taille et les épaules

**Bienfaits :** Améliore l'agilité et l'équilibre dynamique

**Conseil :** Faites des mouvements lents et contrôlés

*Bonne séance et prenez soin de vos pieds!*