

PROCOLE RACINE — LES FONDATIONS

RÉCUPÈRE TES CHEVILLES

Le programme de base pour des chevilles qui ne se tordent plus
**4 vidéos technique + 15 exercices en vidéo · 3 mois · le même horaire
chaque semaine**

Pour les chevilles « faibles » : entorses à répétition, instabilité,
une vieille foulure jamais vraiment guérie.

Basé sur le système Fascial Integration Training (Football Entangled / Total Footballer)
Juillet 2026

► **LES 19 VIDÉOS (sous-titrées en français)**

Chaque fiche de ce guide contient son lien vidéo cliquable.

Tout est aussi regroupé ici : recupere-chevilles-k7m2.pages.dev

Les vidéos se regardent en ligne ou se téléchargent (clic droit → enregistrer). Lien privé.

1 · Pourquoi ta cheville se re-tord (et pourquoi rien n'a marché jusqu'ici)

Si tu te fais des entorses à répétition, ce n'est pas de la malchance et ce n'est pas « des chevilles fragiles de naissance ». C'est une **fonction jamais restaurée**. Voici la chaîne exacte :

1. **Tes pieds ont été affaiblis pendant des années** — les chaussures modernes (semelles épaisses, bouts étroits) empêchent les orteils, la voûte et les tissus du pied de faire leur travail. Le pied est ton seul contact avec le sol : quand il ne fonctionne plus, tout ce qui est au-dessus compense.
2. **La force n'est plus absorbée là où elle devrait l'être**. Un corps qui fonctionne absorbe les impacts dans son réseau de tissu conjonctif — le **fascia** — qui agit comme un ressort dans tout le corps. Quand ce réseau est « éteint », la force se décharge directement dans les articulations... dont la cheville.
3. **Ta première entorse n'a jamais été vraiment réhabilitée**. Le repos fait disparaître la douleur, pas la dysfonction. La cheville reste « molle », le cerveau ne lui fait plus confiance, la proprioception (le GPS interne de l'articulation) reste dégradée — et à la prochaine réception un peu de travers, elle cède à nouveau.

« Une blessure au pied peut être le début d'un cercle vicieux de blessures qui se déplacent dans le corps, toutes issues de ton entorse de cheville qui n'a jamais retrouvé sa fonction. » — Taylor Davidson (Football Entangled), qui a lui-même mis **plus d'un an de travail fascial** à récupérer entièrement son pied et sa cheville après sa première blessure sans contact.

Les 3 idées reçues à jeter

Ce qu'on t'a dit	La réalité
« Il faut assouplir la cheville, gagner en mobilité. »	C'est l'inverse : une cheville qui protège est une cheville capable de devenir RIGIDE à l'appui. La recherche montre que la rigidité pied-cheville à l'impact est ce qui se transfère en vitesse et en stabilité. La mobilité s'entretient (voir Rotations de cheville) — mais la rigidité sous tension est le but.
« Mets une chevillère / strappe-la. »	Le corps prend le soutien externe comme une béquille et s'affaiblit encore plus. Un strapping pour un match décisif, d'accord. En dépendre, non. Deviens solide de l'intérieur.
« Repose-toi, ça va passer. »	Le repos calme la douleur, mais ne restaure ni la force du pied, ni la proprioception, ni la capacité d'absorption. C'est exactement pour ça que « ça revient toujours ».

Note sur chaud/froid : l'approche Football Entangled privilégie la **chaleur** (bains chauds, bain de pieds au sel d'Epsom — 1 tasse pour les pieds) plutôt que la glace, considérant l'inflammation comme le mécanisme naturel de réparation. C'est leur doctrine, appliquée à des milliers de joueurs.

Important — ce guide ne remplace pas un avis médical. Il s'adresse à une cheville **chronique** : faible, instable, avec des foulures à répétition, mais sans blessure aiguë en cours. Si la cheville est actuellement gonflée, très douloureuse au quotidien, ou si une douleur vive apparaît pendant un exercice : arrête et consulte un professionnel de santé. Règle d'or du programme : **ne t'entraîne jamais à travers une douleur évidente**.

2 · La méthode : la TENSION (lis cette page avant de commencer)

Presque tous les exercices de ce programme reposent sur une compétence que tu vas apprendre : **mettre ton pied et ta cheville sous tension volontaire**. C'est ce qui réveille le fascia — et le fascia contient **10 fois plus de capteurs de proprioception que le muscle**. Chaque minute passée sous tension ré-entraîne littéralement le GPS de ta cheville.

Comment mettre la tension — les 3 gestes de base (chacun a sa vidéo dédiée, section 3)

Geste	Comment faire	Ce que tu dois voir/sentir
1. Rétracte les orteils	Tire les orteils vers toi et vers l'arrière (sans les recroqueviller vers le sol !). Ils s'allongent et s'écartent.	La surface d'appui de l'avant-pied s'élargit ; le pied se « verrouille ».
2. Bombe l'avant-pied	« Puff out the chest » : pousse la zone derrière les orteils (le coussinet) vers l'avant et le sol, comme un torse qu'on bombe.	Une arche ferme se forme ; l'appui est sur le milieu du coussinet, jamais sur les orteils recroquevillés.
3. Rigidifie la cheville	« Imagine que ta cheville devient si rigide que personne ne pourrait attraper ton pied et le bouger — comme une main ferme en karaté. »	Le tendon du tibial antérieur (ATT) devient visible et saillant sur le devant de la cheville. C'est LE signe que tu fais juste.

« Tu dois serrer fort. Ce n'est pas facile. Parfois tu auras l'impression que ton pied va crammer. Tu dois appliquer plus de tension que tu ne le crois possible. » — consigne d'origine du programme

Les principes qui font que ça marche

- **Lent exprès.** On va lentement non pas parce que c'est facile, mais pour casser les vieux schémas neurologiques et en écrire de nouveaux. « Un pas en arrière, deux pas en avant. »
- **Tension ≠ étirement.** On ne cherche pas à allonger des tissus — on cherche à les **charger**. Si tu sens juste « que ça tire », tu étires ; si tu sens le pied entier qui travaille et l'ATT qui sort, tu tensionnes.
- **La pandiculation** (exercices « contraction-relâchement ») : contracte progressivement, puis relâche **aussi lentement et en contrôle que tu as contracté**. La qualité du relâchement compte autant que la contraction.
- **Les adhérences d'abord.** Le travail des adhérences (MFR) se fait **avant** le mouvement, jamais après. Une légère courbature le lendemain d'une séance MFR = pression correcte, bon signe.
- **Respiration** : par le nez, longue expiration. Dans les tenues longues, respire dans la position au lieu de bloquer.
- **Qualité avant quantité.** « 5 répétitions parfaites valent mieux que 20 répétitions médiocres. » Partout dans ce programme.

Les règles

Règle	Détail
Tous les jours	Marche pieds nus (herbe, sable, terre — les durées exactes sont dans l'horaire). Marche lentement, orteils rétractés, un peu de tension dans les pieds. C'est le « moulage » quotidien qui accélère tout.
Symétrie	

	Toujours les deux côtés, même volume. Une cheville plus raide que l'autre est normal — l'équilibre revient naturellement avec des répétitions égales.
Récupération	Chaleur : bains chauds, bain de pieds au sel d'Epsom (1 tasse) après les grosses séances. Sommeil avant 22h30 si possible.
Bons signes	Pieds courbaturés au réveil « comme après une séance » = le tissu se remodèle la nuit. Craquements légers au début des rotations = normal, ça diminue. Mollets qui brûlent dans les tenues = normal au début (ils compensaient — ça passe, surtout avec le travail d'adhérences).
Signes d'alerte	Douleur vive et localisée → stop, reviens plus doux le lendemain. Douleur qui persiste plusieurs jours → consulte. La qualité de ta tension s'effondre en pleine séance → repose-toi un jour de plus.
Patience	Le tissu conjonctif se remodèle sur des mois — c'est exactement pour ça que ce programme dure 3 mois, pas 3 semaines. En échange, ces changements sont permanents . Premiers effets sentis (appuis plus stables, cheville plus « présente ») : 2-3 semaines.

3 · Les 4 vidéos TECHNIQUE — à regarder AVANT ta première séance

Toute la méthode repose sur la **tension fasciale**, et la tension a 3 pièces officielles : ① **rétracter les orteils** ② **bomber le torse** (« puff out the chest ») ③ **pressuriser la voûte**. Ces 4 leçons te les enseignent une par une — regarde-les avant de commencer, puis reviens-y chaque fois qu'un exercice te semble « vide » : c'est presque toujours la tension qui manque.

T1 — LES TROIS CATALYSEURS

LA LEÇON MÈRE

Vidéo : ► [t1-les-trois-catalyseurs.mp4](#) (9:48)

Ce qu'elle enseigne : le fascia est « la pierre angulaire de tous les grands athlètes », et il n'y a que trois façons de l'entraîner — par tes trois connexions au monde extérieur : **les pieds, les mains, la langue**. « Ça ne demande pas beaucoup de temps, mais ça demande une concentration intense. Ce n'est pas facile, mais c'est simple. » La leçon montre l'exercice de la serviette au pied (celui de la fiche ④) avec les trois consignes combinées : presser l'avant-pied dans le sol + rétracter + bomber le torse du pied.

T2 — APPRENDRE À RÉTRACTER

GESTE N°1

Vidéo : ► [t2-apprendre-a-retracter.mp4](#) (5:18)

Ce qu'elle enseigne : la différence exacte entre **rétracté** (l'orteil plie à la bonne articulation, au milieu) et **recroquevillé** (il plie au bout — faux). La plupart des gens ont perdu cette fonction : la leçon donne la régression avec la main — assis, pied sur l'autre jambe, la main garde le bout de l'orteil en bas pendant que **tu tires avec ton esprit, pas avec la main** — « all the way back, retracted, all the way down », un mouvement en 3 temps, puissant et lisse. **Dose : au moins 50 répétitions, 2 fois par jour**, jusqu'à ce que ça devienne facile sans la main. « Plus tu vas vite, moins tu en retires. » Pourquoi c'est vital pour ta cheville : les orteils rétractés élargissent la surface d'appui et tensionnent tout le complexe pied-cheville — « pour que quand tu atterris, tout ça soit solide, pas relâché ».

T3 — BOMBER LE TORSE (« PUFF OUT THE CHEST »)

GESTE N°2

Vidéo : ► [t3-bomber-le-torse.mp4](#) (6:49)

Ce qu'elle enseigne : imagine que le coussinet de ton avant-pied est un torse que tu bombes : **tire le 1er et le 5e métatarsien vers l'arrière**, pendant que le centre du coussinet pousse vers l'avant. « Tu ne verras presque pas de mouvement physique — c'est l'INTENTION qu'on cherche, parce que l'intention crée la tension, et le fascia se nourrit de la bonne tension. » La leçon le montre d'abord sur les mains (plus facile à sentir), puis sur le pied dans l'exercice serviette. Diagnostic précieux pour toi : **si ça brûle dans les mollets pendant les exercices, c'est le signe qu'il faut rouler les adhérences des mollets (fiches (11)(12)(13)) et appliquer PLUS de tension dans le pied** — la brûlure doit finir par se sentir dans la voûte, puis les ischios, les fessiers, les abdos.

Vidéo : ► [t4-pressuriser-la-voute.mp4](#) (2:56)

Ce qu'elle enseigne : la 3e pièce de la tension — et pour une cheville qui se tord, la plus importante. « **Verrouille ta cheville** » : la démonstration est parlante — cheville relâchée, la main peut la faire bouger dans tous les sens ; voûte pressurisée, « elle est verrouillée, personne ne peut la casser ». C'est exactement la compétence qui manque à une cheville qui se re-tord. À appliquer **dans tous les exercices du programme, puis en marchant**. L'avertissement de la leçon, mot pour mot : « ne te sur-concentre pas là-dessus au point de jouer moins bien — un peu de bon sens, je t'en supplie. »

4 · TON HORAIRE — le même chaque semaine, pendant 12 semaines

Format du programme : **une semaine type fixe, répétée 12 semaines, puis 1 semaine de repos complet.** Tous les exercices sont présents chaque semaine — ce qui progresse, ce n'est pas la liste, ce sont les durées de tenue et la qualité de ta tension. Compte **25 à 40 minutes par jour**, 6 jours sur 7.

La semaine type

L'ordre à l'intérieur de chaque séance n'est pas un hasard : on commence toujours par les exercices de réveil qui peuvent se faire « à froid » — rouler la voûte, rotations de cheville, baby feet, traction des orteils (+ les adhérences, qui se font toujours AVANT le mouvement) — et on garde pour la fin les exercices qui demandent un pied déjà chaud : serviette, tenues de tension (debout sur l'eau, fente), et le rebond en tout dernier. **Respecte cet ordre.**

Jour	Séance	Détail minute par minute — dans l'ordre	Total
Lundi	Pieds & cheville	Réveil : ③ Rouler la voûte : 2 min par pied (4 min) · ① Rotations de cheville : 30+30+30 par pied (6 min) · ② Baby Feet : 5+ reps × 2 directions par pied (5 min) · ⑤ Traction des orteils : 2 min · ⑥ Redresser le gros orteil : 2 min → pied chaud : ④ Rétractions de serviette : 3 min par pied (6 min) · ⑧ Debout sur l'eau : 2-3 min · ⑨ Fente iso spirale : 2 min par jambe (4 min)	~32 min
Mardi	Adhérences mollets	(11) Genou sur mollet : 3 min par côté (6 min) · (12) Mollet latéral : 3 min par côté (6 min) · (13) Mains — mollet + voûte : 2 min mollet + 2 min voûte par jambe (8 min)	~20 min
Mercredi	Tension & rebond	Réveil : ① Rotations : 1 min par pied (2 min) · ⑤ Traction des orteils : 2 min → pied chaud : ④ Serviette : 2 min par pied (4 min) · ⑦ Bascules orteils repliés : 2 min · ⑩ Pandiculation du mollet : 5-6 cycles par jambe (4 min) · ⑧ Debout sur l'eau : 2-3 min → en dernier, bien chaud : (14) Sautillements lymphatiques : 30 s × 4 avec pauses (4 min) · (15) Pogo Bounce : 30 s par pied × 2 avec pauses (4 min)	~28 min
Jeudi	Repos actif	Marche pieds nus uniquement (+ option : ③ Rouler la voûte 2 min par pied devant la télé)	—
Vendredi	Pieds & cheville	Identique à lundi	~32 min
Samedi	Adhérences + rebond	Adhérences d'abord (toujours avant le mouvement) : (11) Genou sur mollet : 2-3 min par côté (5 min) · (12) Mollet latéral : 3 min par côté (6 min) · (13) Mains : 2+2 min par jambe (8 min) → pied chaud : ⑦ Bascules : 2 min · ⑨ Fente iso spirale : 1 min par jambe (2 min) → en dernier : (14) Sautillements : 30 s × 4 (4 min) · (15) Pogo Bounce : 30 s par pied × 2 (4 min)	~31 min
Dimanche	Repos	Bain de pieds chaud au sel d'Epsom le soir (1 tasse)	—

Tous les jours : marche pieds nus (herbe/sable/terre) — commence à **15-20 min**, monte vers **30-60 min** au fil des semaines. Orteils rétractés, un peu de tension, lentement. **+ 2x/jour :** les 50 répétitions de rétraction de la vidéo T2 (2-3 min, n'importe où, assis).

Ce qui progresse à l'intérieur de la semaine type

Exercice	Semaines 1-4	Semaines 5-8	Semaines 9-12
⑤ Traction des orteils	1 min	1 min 30	2 min
⑦ Bascules orteils repliés	1 min (mains au sol ok)	1 min 30	2 min sans les mains
⑧ Debout sur l'eau	2 min	2 min 30	3 min
⑨ Fente iso spirale	2 × 1 min par jambe	1 min 30 d'un bloc	2 min d'un bloc
(14) Sautillements lymphatiques	30 s × 4	30 s × 5	30 s × 6
(15) Pogo Bounce	30 s par pied × 2	45 s par pied × 2	1 min par pied × 2
Marche pieds nus	15-20 min/jour	20-40 min/jour	30-60 min/jour

Règles de sécurité sur le rebond ((14)(15), mot pour mot du système) : au Pogo Bounce, si ton talon retombe à chaque atterrissage, ta rigidité de cheville n'est pas encore là → reste à 30 s et concentre-toi sur la tension (vidéos T1-T4). Si le haut du mollet brûle beaucoup : **réduis la durée par répétition et fais plus de séries** — « il faut laisser au corps la chance de construire la rigidité sans le défier au point qu'il s'effondre ». Les premières semaines, fais le rebond doucement, en amplitude minimale : c'est la qualité de l'appui qui compte, pas la hauteur.

SEMAINE 13 — Repos complet (obligatoire)

Après 12 semaines : **7 jours sans aucun entraînement ni travail fascial** — c'est la règle du système, le travail fascial est un gros stimulus neurologique et c'est pendant ce repos que les acquis s'installent. Bon signe pendant cette semaine : se réveiller avec les pieds courbaturés « comme après une séance » — ce sont les mises à niveau nocturnes. Ensuite : entretien 2 séances/semaine + marche pieds nus quotidienne, ou nouveau cycle de 12 semaines si tu veux continuer à progresser.

5 · Les 15 fiches — chaque exercice a sa vidéo sous-titrée en français

Clique sur le lien ► de chaque fiche pour ouvrir la vidéo (elle se lit en ligne ; clic droit → « enregistrer » pour la garder sur le téléphone/PC).

① ROTATIONS DE CHEVILLE

REHAB

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [01-rotations-de-cheville.mp4](#) · **Dose :** 30 rotations horaires + 30 anti-horaires + 30 haut/bas, chaque pied

Pourquoi : c'est L'outil de réhabilitation post-entorse du système — « pour retrouver la coordination et la lubrification de tous les ligaments, tendons, fascias et os du complexe pied-cheville ».

Exécution : allongé au sol, tête posée. Le pied qui travaille pointe droit « comme s'il poussait contre un mur plat ». Cercles **lents, lisses, sur l'amplitude complète** — tout en haut, tout en bas. Puis 30 flexions haut/bas complètes. Change de pied.

Erreurs : aller vite ; réduire l'amplitude quand ça devient inconfortable. Des petits craquements au début = normal, ils diminuent.

② BABY FEET

REHAB

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [02-baby-feet.mp4](#) · **Dose :** 5+ répétitions de qualité par direction et par pied

Pourquoi : redonne à la cheville le contrôle de la pronation/supination (rouler vers l'intérieur/l'extérieur — exactement le mouvement de l'entorse), relance la circulation dans les pieds.

Exécution : assis au sol, dos posé, pieds en l'air. Tes mains tirent les pieds vers l'extérieur pendant que tes pieds **résistent et sculptent** le mouvement inverse ; puis les mains tirent vers l'intérieur, les pieds résistent vers l'extérieur. Orteils **rétractés vers toi** pendant tout l'exercice.

La tension : « mets assez de pression pour que ce ne soit PAS une promenade — ça doit demander un vrai effort ».

Erreurs : laisser les orteils se recroqueviller ; faire 20 répétitions molles.

③ ROULER LA VOÛTE PLANTAIRE

ADHÉRENCES

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [03-rouler-la-voute-plantaire.mp4](#) · **Dose :** 2-3 min par pied · **Matériel :** balle de tennis + une marche

Pourquoi : casse les micro-adhérences de la voûte — les « nœuds » qui empêchent le pied de transmettre la force. Un pied encrassé ne peut pas stabiliser une cheville.

Exécution : l'autre pied sur une marche, la balle sous la voûte. Roule de l'avant vers l'arrière « **très lentement mais très fort** » — « comme si tu défroissais une feuille de papier chiffonnée ». Cible aussi l'intérieur de la voûte et le bord externe.

Erreurs : rouler vite ; pas assez de pression.

④ RÉTRACTIONS DE SERVIETTE

FONDATION

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [04-retractions-de-serviette.mp4](#) · **Dose :** 3 min par pied · **Matériel :** une serviette au sol

Pourquoi : L'exercice fondateur du système — entraîne le coussinet de l'avant-pied et les muscles intrinsèques, et t'apprend le point de contact correct du pied.

Exécution : un pied travaille, l'autre derrière, talon avant levé. **Bombe l'avant-pied**, tire le 1er et le 5e métatarsien vers l'arrière comme des épaules, appuie dans le sol... et **rétracte la serviette avec les orteils**, encore et encore.

La clé : c'est une **rétraction**, pas un agrippement : les orteils tirent vers l'arrière en restant longs.

Erreur n°1 de tout le monde : recroqueviller les orteils — ça soulève l'avant-pied du sol, l'effet exactement inverse.

⑤ TRACTION DES ORTEILS

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [05-traction-des-orteils.mp4](#) · **Dose :** tenue de 1 min → 2 min

Pourquoi : développe la dextérité et la longueur des orteils, et crée « une tension unique dans le complexe pied-cheville ».

Exécution : debout. Bombe l'avant-pied (appui derrière les 2e-3e orteils), pendant que **le gros orteil et le petit orteil sont tirés vers l'arrière**, « presque comme si tu les tirais hors de leurs articulations, vers le haut et l'extérieur ». Tiens la position avec une intention consciente.

La tension : « plus tu mets de tension, plus les orteils semblent s'allonger — et plus tu gagnes de dextérité ».

⑥ REDRESSER LE GROS ORTEIL

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [06-redresser-le-gros-orteil.mp4](#) · **Dose :** 2 min par séance, au début aidé de la main

Pourquoi : les chaussures modernes poussent le gros orteil vers l'intérieur — or c'est lui le pilier de l'appui. Le réaligner redistribue le point de contact et renforce toute la mécanique du pied.

Exécution : observe ton alignement actuel. Aide d'abord le gros orteil avec la main à s'écarter vers l'extérieur. Puis apprends à le faire **sans main, par le contrôle conscient** : « avec mon esprit, je contrôle le gros orteil et je le redresse ». Petit mouvement vers l'extérieur, puis rétraction complète. Ensuite, applique ce contrôle dans les autres exercices.

⑦ BASCULES À GENOUX, ORTEILS REPLIÉS

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [07-basculer-orteils-replies.mp4](#) · **Dose :** 1 min → 2 min

Pourquoi : charge les orteils et la voûte en position rétractée, avec des bascules dynamiques — la tension devient vivante.

Exécution : à genoux, assis vers les talons, **orteils repliés sous toi** (rétractés), talons vers l'extérieur. Penche-toi un peu en avant pour alléger si besoin (mains au sol autorisées au début). Petites bascules répétées en gardant la position des orteils.

Erreurs : laisser la voûte s'effondrer ou les talons retomber. Intense au début — normal, c'est le tissu qui se réveille.

⑧ DEBOUT SUR L'EAU

RIGIDITÉ

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [08-debout-sur-l'eau.mp4](#) · **Dose** : 2 min → 3 min

Pourquoi : l'isométrie de tension fasciale par excellence : tu apprends à tenir la cheville rigide, en charge, sur les deux pieds.

Exécution : debout, **lève les deux talons**, petit pli de genoux, hanches et fessiers derrière la cage thoracique. « Tensionne isométriquement ton fascia dans cette position » — orteils rétractés, avant-pied bombé, cheville rigide.

Ce que tu vas sentir : « ça ne doit pas être facile ». Si tes mollets brûlent fort, c'est le signe qu'ils compensaient — ça diminue au fil des semaines, surtout avec le travail d'adhérences (11)(12)(13).

⑨ FENTE ISOMÉTRIQUE SPIRALE

RIGIDITÉ

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [09-fente-iso-spirale.mp4](#) · **Dose** : 2 × 1 min par jambe → 2 min d'un bloc

Pourquoi : la tension pied-cheville dans une position réelle (fente) avec la connexion hanche-épaule opposée — le pont entre « exercice » et « mouvement de la vraie vie ».

Exécution : position de fente, **talon avant levé en permanence**. Rétracte les orteils, « crée de l'air sous ta voûte », bombe l'avant-pied. Amène la hanche arrière en arrière — comme si ça faisait avancer l'épaule opposée. Respire par le nez dans la position.

Erreurs : laisser le talon avant retomber ; tourner juste l'épaule au lieu de vraiment déplacer la hanche.

⑩ PANDICULATION DU MOLLET

CONTRACTION-RELÂCHEMENT

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [10-pandiculation-du-mollet.mp4](#) · **Dose** : 5-6 cycles lents par jambe · **Matériel** : un mur

Pourquoi : des mollets encrassés et « tenus » en permanence sabotent la cheville. La pandiculation les restaure sans les étirer bêtement.

Exécution : bras tendus contre le mur, une jambe en arrière, colonne alignée avec la jambe arrière. Pied arrière « **juste à la limite facile** » — ni trop loin (étirement immédiat = mauvais stimulus), ni trop près. **Contracte vers le haut** en poussant à travers l'avant-pied et les orteils... puis **relâche aussi lentement et lissement que tu as contracté**.

La clé : « l'effort, le rythme et le timing de la contraction doivent être égaux à la douceur et la vitesse du relâchement ». Avec le temps, recule le pied pour aller plus profond.

(11) ADHÉRENCES MOLLET — GENOU DEBOUT

ADHÉRENCES

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [11-mfr-mollet-genou.mp4](#) · **Dose** : 2-3 min par côté, 2×/semaine · **Matériel** : une rampe/un meuble pour l'appui

Pourquoi : le corps du mollet (le « ventre ») accumule des adhérences qui verrouillent la cheville — le genou permet **beaucoup plus de pression** que n'importe quelle balle.

Exécution : debout, appuie-toi sur une rampe. Genou légèrement plié, l'autre jambe derrière : **plante le genou dans le ventre du mollet**. Trouve un point sensible, garde la pression **immobile** dessus. Une fois « dedans », fais de tout petits mouvements haut/bas ou gauche/droite — « tu changes l'angle de la pression sur la même adhérence, sans jamais perdre la pression ». Lève le talon si besoin pour trouver le bon angle.

Erreurs : rouler de haut en bas au lieu de rester sur le point. Fatigant au début = normal, le seuil se construit. Fais toujours les deux côtés.

(12) ADHÉRENCES MOLLET LATÉRAL

ANTI-ENTORSE

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [12-mfr-mollet-lateral.mp4](#) · **Dose :** ~3 min par côté, 2×/semaine · **Matériel :** une chaise

Pourquoi : le mollet latéral (les péroniers) contrôle l'éversion — c'est LE frein anti-entorse latérale. Chez quelqu'un qui se tord la cheville, il est presque toujours plein d'adhérences.

Exécution : assis, jambe croisée « posture mafia », le genou du dessus plonge dans le **côté externe** du mollet du dessous. Point sensible → 1 min immobile → puis micro-mouvements en gardant la pression. Ensuite, ajoute des mouvements de cheville pendant que le genou reste : trouve l'angle où c'est le plus sensible, reste là.

Erreurs : « rouler » au lieu de rester sur le point ; bouger plusieurs choses à la fois.

(13) ADHÉRENCES AUX MAINS — MOLLET + VOÛTE

ADHÉRENCES

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [13-mfr-mollet-mains.mp4](#) · **Dose :** 2-3 min mollet + 2-3 min voûte, par jambe · **Matériel :** aucun

Pourquoi : le travail le plus précis — les pouces trouvent ce que les outils ratent, et tes mains se renforcent au passage.

Exécution : assis en tailleur. **Mollet :** plonge le pouce dans la partie charnue, trouve le point sensible, garde la pression, puis micro-mouvements en changeant l'angle de pression **sans jamais décoller**. **Voûte :** presse dans les zones charnues de l'arche, tiens... puis bouge le gros orteil d'avant en arrière pendant que la pression reste au même endroit.

Note : les mains fatiguent au début — c'est prévu, elles se renforcent avec les semaines.

(14) SAUTILLEMENTS LYMPHATIQUES

PREMIER REBOND

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [14-sautillements-lymphatiques.mp4](#) (démonstration sans parole) · **Dose :** 30 s × 4 → 30 s × 6 · **Matériel :** surface ferme

Pourquoi : le premier rebond du programme — des centaines de mini-appuis qui apprennent à la cheville à rester rigide au contact du sol.

Exécution (consignes du Locker Room) : pieds écartés de deux poings, sautilllements **d'avant en arrière** (pas latéraux), sur surface ferme. La tension part de la **plante du pied**, hanches légèrement derrière la cage thoracique. Version détente : relâché, « vibration maximale des genoux vers le haut ».

Sécurité : commence doucement, en amplitude minimale — c'est la qualité de l'appui qui compte, pas la hauteur. Si la cheville « lâche » ou fatigue, raccourcis les séries et concentre-toi sur la tension (vidéos T1-T4).

(15) POGO BOUNCE

REBOND UNILATÉRAL

CHAQUE SEMAINE

Vidéo : ► [15-pogo-bounce.mp4](#) · **Dose** : 30 s par pied × 2 → 1 min par pied × 2 · **Matériel** : une ligne au sol

Pourquoi : « très simple mais très important » — sur UN pied, la cheville apprend exactement ce qui lui manquait : rester verrouillée, seule, appui après appui.

Exécution : sur une jambe, **talon levé**, sautille d'avant en arrière par-dessus une ligne au sol. « Reste sur la même ligne, sois précis et concentré dans tes mouvements. » Verrouille la cheville, laisse les fessiers puis les abdos s'engager.

Les 2 règles de sécurité (mot pour mot) : si le talon retombe à chaque atterrissage → ta rigidité de cheville n'est pas prête, continue le reste du programme. Si le haut du mollet brûle beaucoup → **réduis le temps par répétition et fais plus de séries** (30 s × 2 plutôt que 1 min) : « donne à ton corps la chance de construire la rigidité sans le défier au point qu'il s'effondre ».

6 · Suivre tes progrès

Test	Comment	Tu sauras que ça marche quand...
Fluidité	Fiche ① : 30 rotations lentes	Amplitude complète, lisse, sans à-coups ni craquements.
Tension	Fiche ② : tenue 3 min	Tu tiens 3 min, l'ATT visible, sans que les mollets hurlent.
Charge	Fiche ③ : 2 min par jambe	Stable, talon haut, sans trembler ni poser le talon.
Rebond	Fiche (15) : 1 min par pied	Le talon ne retombe plus à l'atterrissage — la cheville reste verrouillée toute seule.
Confiance	La vie réelle	Terrains irréguliers, escaliers, réceptions : la cheville « répond » au lieu de céder. C'est la proprioception restaurée.

Récapitulatif des 15 liens vidéo

#	Exercice	Lien vidéo (sous-titres français)
T1	Les trois catalyseurs (technique)	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/t1-les-trois-catalyseurs.mp4
T2	Apprendre à rétracter (technique)	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/t2-apprendre-a-retracter.mp4
T3	Bomber le torse (technique)	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/t3-bomber-le-torse.mp4
T4	Pressuriser la voûte (technique)	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/t4-pressuriser-la-voute.mp4
01	Rotations de cheville	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/01-rotations-de-cheville.mp4
02	Baby Feet	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/02-baby-feet.mp4
03	Rouler la voûte plantaire	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/03-rouler-la-voute-plantaire.mp4
04	Rétractions de serviette	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/04-retractions-de-serviette.mp4
05	Traction des orteils	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/05-traction-des-orteils.mp4
06	Redresser le gros orteil	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/06-redresser-le-gros-orteil.mp4
07	Bascules à genoux, orteils repliés	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/07-bascules-orteils-replies.mp4
08	Debout sur l'eau	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/08-debout-sur-l-eau.mp4
09	Fente isométrique spirale	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/09-fente-iso-spirale.mp4
10	Pandiculation du mollet	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/10-pandiculation-du-mollet.mp4

11	Adhérences mollet — genou debout	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/11-mfr-mollet-genou.mp4
12	Adhérences mollet latéral	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/12-mfr-mollet-lateral.mp4
13	Adhérences aux mains — mollet + voûte	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/13-mfr-mollet-mains.mp4
14	Sautillements lymphatiques	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/14-sautillements-lymphatiques.mp4
15	Pogo Bounce	recupere-chevilles-k7m2.pages.dev/videos/15-pogo-bounce.mp4

Rappel final : ce guide est une adaptation française des fondations (« Protocole Racine ») du système Fascial Integration Training de Football Entangled, construite depuis leurs leçons originales — les vidéos liées sont les leçons authentiques, sous-titrées en français. Il ne remplace pas un avis médical. Douleur aiguë, gonflement, instabilité majeure → professionnel de santé d'abord.