

---

# Prévention

## ▶ Les 10 règles d'or :

### 8. Naturellement fort :

#### Vidéos renforcement

- ▶ Muscles latéraux de la cheville
- ▶ Muscles médiaux de la cheville
- ▶ Muscles latéraux et médiaux en isométrie
- ▶ Releveurs du pied 1
- ▶ Releveurs du pied 2
- ▶ Triceps sural
- ▶ Renforcement Membres inférieurs complet

---

# Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 9. Courir souvent :