SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

PLANCHE D'ÉQUILIBRE POUR CHEVILLE

Une planche en bois de 30 × 11 cm, en deux plateaux articulés posés sur des appuis arrondis : elle oscille sous un seul pied et fait travailler l'équilibre, la mobilité et la proprioception de la cheville. Premiers pas, progression, sécurité, entretien.



RÉF. SPSTABIBOARD1 · BOIS ET NYLON, 30 × 11 CM · UN PIED À LA FOIS, ADULTES ET ENFANTS

01 · PRISE EN MAIN

CE QUE C'EST, PREMIERS PAS, SÉCURITÉ

Ce que c'est

Deux plateaux en bois reliés par une articulation, le plus long sous l'avant du pied, le plus court sous le talon, posés sur des appuis arrondis qui les laissent basculer. La planche bouge donc d'avant en arrière et de côté, et l'avant-pied peut bouger indépendamment du talon. Les deux zones d'appui sont recouvertes d'un revêtement antidérapant.

Pour qui

Pour qui veut une cheville plus stable : sports à changements d'appui, randonnée, course, retour à l'activité après une entorse quand un professionnel de santé l'a recommandé. Adultes et enfants, un pied à la fois.

Premiers pas

1. **Posez la planche** sur un sol plat, dur et non glissant, à côté d'un appui stable : mur, dossier de chaise, barre.
2. **Placez un pied** pieds nus ou en chaussettes antidérapantes, l'avant du pied sur le plateau avant et le talon sur le plateau arrière, bien au milieu des zones antidérapantes.
3. **Cherchez l'équilibre** une main sur l'appui, l'autre jambe légèrement fléchie à côté. Laissez la planche osciller un peu, puis essayez de la tenir à plat.
4. **Bougez lentement** avant, arrière, puis d'un côté à l'autre, sur une petite amplitude. Le pied et la cheville corrigent, pas la hanche.
5. **Progressez** quand c'est facile : lâchez l'appui, puis fermez les yeux quelques secondes, puis ajoutez un geste des bras. Changez de pied.

Caractéristiques

Matériaux	**Bois et nylon**	Dimensions	**30 × 11 cm**
Surface	**Deux zones antidérapantes**	Conception	**Deux plateaux articulés, oscillants**
Usage	**Un pied à la fois**	Public	**Adultes et enfants**
Travail	**Équilibre, mobilité, proprioception**		

SÉCURITÉ

- Toujours un appui à portée de main pour les premières séances : une chute de planche se fait sur une cheville en torsion.
- Sol plat, dur et propre : jamais sur un tapis épais, un carrelage mouillé ou un parquet ciré.
- Enfants sous la surveillance d'un adulte, pieds nus ou en chaussettes antidérapantes.
- Entorse récente, douleur ou opération : demandez l'avis d'un professionnel de santé avant d'utiliser la planche.
- Un pied à la fois, debout. La planche n'est pas faite pour sauter ni pour supporter deux personnes.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

EXERCICE	CE QU'IL TRAVAILLE	REPÈRES
Tenir la planche à plat	Équilibre, contrôle de la cheville	Petites corrections, regard devant
Bascules avant-arrière	Mobilité en flexion et extension	Lentement, sans forcer en bout de course
Bascules latérales	Stabilisateurs de la cheville	Le genou reste dans l'axe du pied
Avant-pied puis talon	Indépendance des deux appuis	Appuyez sur un plateau, puis sur l'autre
Yeux fermés, bras en mouvement	Proprioception	Quelques secondes, appui à portée de main

Séances courtes et régulières ; arrêtez quand la cheville tremble sans plus se corriger.

Entretien

- Essuyez les zones antidérapantes avec un chiffon humide ; laissez sécher avant de ranger.
- Pas d'immersion ni de nettoyant agressif : le bois gonfle et le revêtement se décolle.
- Rangez à plat, au sec, loin d'un radiateur. Vérifiez de temps en temps l'articulation et la tenue des appuis.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
La planche glisse sur le sol	Sol poussiéreux ou lisse	Nettoyez le sol, changez d'emplacement
Le pied glisse sur la planche	Chaussettes lisses, semelle humide	Pieds nus ou chaussettes antidérapantes
Impossible de tenir l'équilibre	Trop d'amplitude trop tôt	Reprenez avec l'appui, petites bascules
Bruit ou jeu à l'articulation	Usure	Cessez l'utilisation, contactez-nous



Deux plateaux articulés sur leurs appuis arrondis, deux zones antidérapantes.

BON À SAVOIR

- La planche se range dans un sac : un format de 30 × 11 cm qui tient dans un tiroir ou un bagage.
- Tenir à plat est déjà un exercice ; les bascules viennent ensuite. Les premières séances peuvent se limiter à une minute par pied.
- Le travail se fait aussi bien les deux chevilles, y compris celle qui va bien : c'est la différence entre les deux qui se réduit.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur l'utilisation de la planche.