



Aïki-Taïso

FICHE PRATIQUE

ASSOUPPLISSEMENT DES ORTEILS

Fiche proposée par Marc Riebert, ostéopathe – Octobre 2025

Propos introductifs

L'assouplissement des orteils permet un meilleur travail en Suwari Waza en déchargeant le poids sur les rotules (= douleurs aux genoux) vers la tubérosité tibiale antérieure (bosse en-dessous de la rotule).

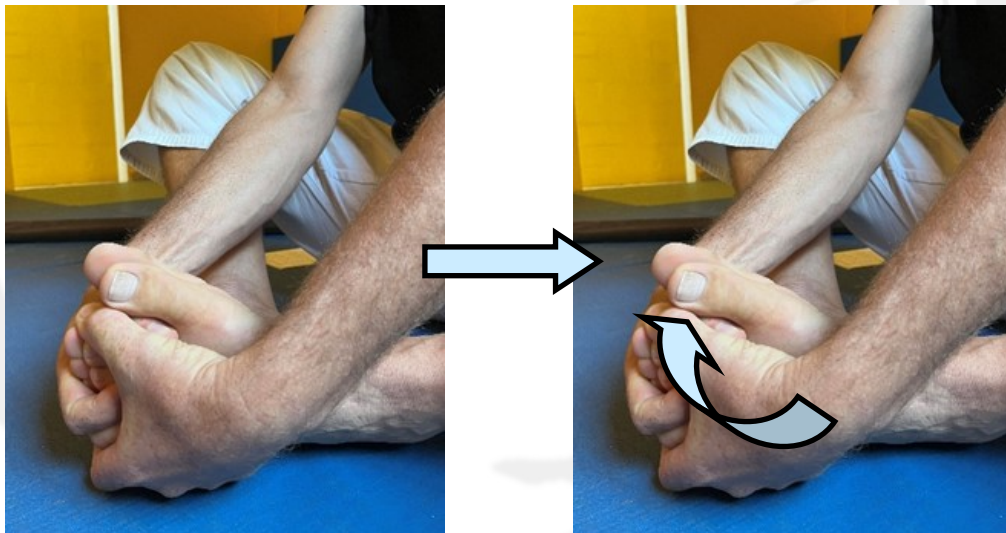
Cela permet aussi un meilleur Shiseï en évitant d'être penché en avant, et des déplacements également moins fastidieux.

Chaque orteil correct a ses ongles dirigés vers le ciel.



La déformation la plus courante est l'Hallus Valgus (l'orteil n°1 se rapproche du n°2).

⇒ Afin de limiter celle-ci, pendant l'assouplissement des adducteurs (assis, genoux fléchis près du périnée), placer les deux pouces entre les orteils n°1 et n°2).



Assouplissement des orteils en extension

- Debout pieds joints et cheville en contact pendant tout l'exercice :**



Mains jointes devant le nombril, inspir les mains au-dessus de la tête en se mettant sur les coussinets (talons le plus levés possible avec les malléoles internes se touchant).



Toujours les mains en haut, fléchir les genoux en gardant les talons levés (équilibre – fixer le regard) et serrés afin de sentir le poids du corps qui descend vers le gros orteils et non pas vers le petit (erreur fréquente) ; Remonter, toujours sur les coussinets talons levés : expir les mains redescendent vers le nombril en même temps que les talons retrouvent lentement le sol.

- Accroupi, pieds légalement écartés, talons levés, mains sur les genoux :**



En restant droit (fixer le regard), poser (et non pas tomber la rotule au sol – aïe :☹), délicatement et alternativement les genoux.

L'exercice assouplit aussi les chevilles et permet de prendre conscience du poids toujours sur le gros orteil.

Assouplissement des orteils en flexion

- Assis en Seiza :**



A partir de la position Seiza, lever les genoux (éviter de partir en appui sur les petits orteils), les mains (ou doigts) posé(e)s de chaque côté des pieds pour l'équilibre.

Version plus difficile :

Joindre les mains au niveau du bas-ventre pour le même exercice, sans basculer vers l'arrière.

- Debout avec un partenaire (ou une aide matérielle), mains posées sur ses épaules :**



On s'appuie sur lui pour se mettre sur les orteils fléchis (un pied après l'autre), toujours en évitant de partir vers les petits orteils.



Une fois l'équilibre trouvé avec le poids sur les gros orteils, enlever l'appui des mains et tenir quelques se-



Autres exercices d'assouplissement des orteils

Il est aussi possible de placer chaque doigt de la main (droite par exemple) entre les orteils du pied gauche (index entre n°1 et n°2, majeur entre n°2 et n°3, etc.) et imprimer des flexions et extensions, des rotations internes et externes, afin que chaque orteil se sépare des autres, les chaussures ayant l'inconvénient de les rapprocher.

