



MVT Physiothérapie
5530 rue Papineau
Lac-Mégantic, Qc, G6B 0E1
(819) 554-6781
www.mvtphysiotherapie

Client: BSSB Program
hep.wibbi.c

Programme 1 - Basket-

Notes:

1- Mountain climber - Séries:3 / Répétition:30 secondes



Débutez en position push-up sur les mains
Amenez un genou vers la poitrine en gardant le tronc stable et l'abdominaux engagés. Amenez l'autre genou à la poitrine alors que vous ramenez le premier pied à la position initiale. Exécutez de manière dynamique.
Alternez de cette façon.

2- Squat avec élastique - Séries:3 / Répétition:10



Placez-vous debout avec les pieds pointés vers l'avant et à la largeur des hanches.
Placez un élastique autour des genoux tout juste au-dessus des genoux. L'élastique doit être tendu et tirer les genoux vers l'intérieur.
Descendez en squat en poussant les hanches vers l'arrière et en fléchissant les genoux tout en gardant le dos en position neutre. Contractez les fessiers pour contrer la tension de l'élastique et que les genoux alignés avec le centre des pieds (deuxièmes orteils). Ne laissez pas l'élastique les tirer vers l'intérieur.
Remontez en position debout puis répétez.

3- Proprioception horloge - Séries:3 / Répétition:8 déplacements



Tenez-vous sur une jambe et allez porter le pied libre le plus loin possible devant, sur le côté puis derrière sans toucher le sol entre les positions.
Fléchissez le genou de support légèrement pour l'équilibre.

4- DeadBug - Séries:3 / Répétition:5x/côté



Couchez-vous sur le dos avec les genoux et hanches fléchis à 90°, bras verticaux.
Rentre le nombril pour recruter le transverse de l'abdomen (en 30-40% de la contraction maximale) afin de stabiliser le dos.
Allongez une jambe et le bras opposé vers le sol sans bouger le dos (reste en position neutre) puis revenez en position de départ.
Gardez une respiration constante tout au long de l'exercice.
Répétez.

5- Pas latéraux avec élastique - Séries:3 / Répétition:10x/côté



Placer un élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux, autour des jambes près des chevilles.
Faire un pas de côté en utilisant les adducteurs (moyen fessier), faire de rotation à la hanche.
Garder l'élastique tendu durant toute la durée du mouvement.
Garder le dos droit.
Garder les orteils vers l'avant en tout temps.