



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

Client: BSSB Program
hep.wibbi.ca

Programme 1 - Gymnastique

Notes:

1- Arabesque sur une jambe (tenir) - Séries:3 / Durée:30se (2 côtés)c



Se tenir sur une jambe ; Allonger le tronc, et engager les muscles de la fesse et de l'arche plantaire (bassin stable + trépied)

Abaissier le haut du corps en élevant simultanément la jambe de l'autre en pivotant à partir de la hanche. Maintenir le bassin .
Revenir de façon dynamique en flexion du genou (position h) et ramenant les mains à la poitrine.

2- Saut et réception sur 1 jambe - Séries:2 / Répétition:10



Tenez-vous debout les jambes à la largeur des épaules.
Sauter et atterrir sur un seul pied, dans une bonne position de squat ; puis maintenir la position de réception pour 2 secondes et répéter l'exercice.
Lors de l'atterrissage, faire le moins de bruit possible.

Si trop difficile, saut atterrissage à 2 pieds.

3- Dead bug, toucher genou opposé - Séries:2 / Durée:1min



Couchez-vous sur le dos, avec vos jambes soulevées du sol à 90° et les mains placées sur chaque genou opposé.
Descendez un bras et une jambe opposés vers le sol, sans que ces derniers touchent complètement le sol.
Contractez vos abdominaux durant le mouvement en rentrant le nombril.
Revenez à la position initiale puis répétez du même côté.

4- Planche abdominale - Séries:3 / Durée:30sec



Débuter à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré.
Solevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.
Maintenez la position sans archer le bas du dos et redescendez.

5- Étirement ischio-renforcement mollet



Position assise, 1 jambe en position fléchie (tailleur), l'autre en allongement.
Placer un élastique au bout du pied, maintenu par les 2 mains.
Allonger la colonne.
Maintenir la position pour obtenir un étirement derrière la cuisse et le mollet.
En même temps pointer le pied contre l'élastique pour renforcer le mollet.

Faire des 2 côtés.