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

Client: BSSB Program
hep.wibbi.

Programme 2 - Foot

Notes:

1- Changement de direction + saut latéral - Séries:2 / Répétition:10 de chaque côté



Position de base avec légère flexion de genou.
Effectuer un déplacement vers la droite avant de sauter de mar
latérale vers la gauche avec atterrissage sur la jambe gauche.
Effectuer également de l'autre côté.

S'assurer à l'atterrissage d'avoir une bonne stabilité au genou (g
doit être en ligne avec le 2e orteils).

2- Saut en fente alterné - Séries:2 / Répétition:10 de chaque côté



Commencez en position de fente avec la jambe avant fléchie à 9
genou et à la hanche et la jambe arrière derrière le milieu du co
Débutez avec un contre-mouvement puis sautez de façon explo
plus haut possible en vous aidant de vos bras.
Dans les airs, inversez la position des jambes.
Maintenez la position de fente avec la jambe opposée à l'avant
atterrissant et répétez immédiatement le saut, en changeant er
de jambe dans les airs.
Il ne devrait pas y avoir de déplacement horizontal ou latéral pe
que vous sautez.

3- Pallof + fente genou haut - Séries:2 / Répétition:10 de chaque côté



- Position de base en fente avec élastique dans les mains étant
attaché de manière perpendiculaire à votre corps.
- S'assure d'avoir une tension dans l'élastique (plus de tension =
difficile).

En gardant l'élastique dans les mains en position de fente, effec
un genou haut avec la jambe arrière dans la fente, et redescend
dans la position de base en fente. Effectuer des deux côté.

Assurer vous d'avoir une belle stabilité dans le genou et qu'il re
centré avec votre 2e orteils (aucun genou vers l'intérieur et ext

4- Marche accroupi - Séries:2 / Répétition:10 fois la séquence (avant-arrière) de chaque côté



Position de début: accroupi.
L'exercice ce fait d'un côté à la fois. Donc, de la position de bas
avancer la jambe droite devant pour ensuite la reculer derrière
gardant la jambe G statique à son point de départ.

Effectuer la même chose de l'autre côté par la suite.

5- Pliométrie en fente bulgar - Répétition:3 / Durée:20-30 secondes



- Position de base: position de fente bulgar (jambe arrière sur ba
chaise).
- S'assurer d'avoir une flexion des 2 genoux à 90 degrés pour u
belle position de base.

Effectuer des mouvement rapide avec le pied au sol en mainten
bonne position de fente bulgar.
Mouvements à effectuer:
- Avant-arrière, avant-arrière et ainsi de suite.
- Droite-gauche, droite-gauche et ainsi de suite.