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

Client: BSSB Program
hep.wibbi.c

Programme 2 - Volley-

Notes: Ajouter des exercices avec échelle au sol pour pliométrie et cardio-vascculaire

1- Pont unipodal - Séries:3 / Répétition:8-12x/côté / Tenir:3 secondes



Commencez couché sur le dos, genoux fléchis.
Entrez votre nombril en contractant vos abdominaux.
Soulevez une jambe du sol et soulevez les hanches du sol en se
la fesse et en décollant une vertèbre à la fois. En gardant la jam
tendue, déposez le bassin au sol puis relevez-le en décollant tou
une vertèbre à la fois.

2- Fente latérale (pas latéral) - Séries:3 / Répétition:8-12x/côté



Tenez-vous debout les pieds collés et les mains devant vous.
Faites un grand pas sur le côté (fente latérale large) en absorba
la descente et en gardant la rotule alignée avec le deuxième ort
le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière).
Repoussez-vous en position debout en poussant par le talon.
Recommencez avec l'autre jambe si indiqué.
La réception doit être contrôlée et douce sur les articulations.

3- MVT stabilisation du tronc - Séries:3 / Répétition:5x/côté



Couchez-vous et attachez un élastique à la cheville et tenez l'au
extrémité dans la main opposée. Pliez les genoux et les hanches
degrés et levez les bras vers le plafond.Activez vos abdominaux
inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et
activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la
contraction maximale. Maintenez une respiration constante par
ventre pendant que vous descendez une jambe en l'allongeant
descendez le bras opposé par-dessus la tête en tirant l'élastique
avant de toucher le sol, ramenez la jambe et le bras en position
départ et répétez.

4- Y, T, W, U - Séries:3 / Répétition:8 séquences



Placez-vous dans une position penchée vers l'avant avec le dos
L'exercice consiste à effectuer quatre mouvements avec les bra
ressembleront chacun à une lettre, avec un abaissement des br
entre chaque position.
Tout d'abord, abaissez les épaules et serrez légèrement les omo
puis soulevez les bras dans un angle de 45° avec les pouces ver
haut de façon à former la lettre Y.
Ensuite, soulevez les bras directement sur le côté afin qu'ils soie
90° par rapport au corps pour former un T, toujours avec les pou
vers le haut.
Le troisième mouvement est un W donc il suffit de serrer les
omoplates ensemble avec les coudes fléchis.
Pour terminer, soulevez les bras afin de vous placer dans une po
de "haut les mains" pour former un U.
Répétez tel qu'indiqué.