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

Client: BSSB Programme
hep.wibbi.com

Programme 2 - Cheer

Notes:

1- Planche et toucher l'épaule opposée - Séries:3 / Répétition:10/bras / Repos:30sec





Placez-vous en position de planche sur les mains (position push-up), les pieds à la largeur des épaules.
Gardez les abdominaux contractés et touchez l'épaule opposée avec la main.
Assurez-vous que vos hanches et votre tronc restent immobiles et ne se déportent pas d'un côté en touchant l'épaule (il doit rester immobile).

2- MVT deadbug - Séries:3 / Répétition:10/jambe





Couchez-vous sur le dos avec les genoux et hanches fléchis à 90°, bras verticaux.
Rentrez le nombril pour recruter le transverse de l'abdomen (environ 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 (le dos reste en position neutre) puis revenez en position de départ.
Gardez une respiration constante tout au long de l'exercice.
Répétez.

3- Saut et réception sur 1 jambe - Séries:3 / Répétition:5 /jambe / Repos:30sec





Tenez-vous debout les jambes à la largeur des épaules.
Sautez et atterrissez sur un seul pied, dans une bonne position de squat ; puis maintenez la position de réception pour 2 secondes avant de répéter l'exercice.
Lors de l'atterrissage, assurez-vous que votre genou ne dépasse pas les orteils, qu'elles soient centrées au-dessus du pied et que votre dos reste bien droit.

© Physiotec 1996 - 2026. Tous droits réservés

4- Spiderman au mur - Séries:3 / Répétition:3-4x/direction / Repos:1min





Débutez face au mur avec un petit élastique autour des poignets.
Avec les deux mains au mur, amenez une main vers l'extérieur et le haut.
Ramenez-la au centre, puis amenez la main vers l'extérieur.
Ramenez-la au centre, puis amenez la main vers l'extérieur et le bas.
Répétez l'exercice tel qu'indiqué.
Évitez la rotation de tronc lors du mouvement de la main, celui-ci doit rester face au mur complètement.

Faire dans le vide

© Physiotec 1996 - 2026. Tous droits réservés