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

Programme 2 - Football

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

Notes :

1 Changement de direction + saut latéral





SÉRIES: 2 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Position de base avec légère flexion de genou.
Effectuer un déplacement vers la droite avant de sauter de manière 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 (genou doit être en ligne avec le 2e orteils).

2 Saut en fente alterné



SÉRIES: 2 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Commencez en position de fente avec la jambe avant fléchie à 90° au genou et à la hanche et la jambe arrière derrière le milieu du corps.
Débutez avec un contre-mouvement puis sautez de façon explosive le 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 en atterrissant et répétez immédiatement le saut, en changeant encore de jambe dans les airs.
Il ne devrait pas y avoir de déplacement horizontal ou latéral pendant que vous sautez.

3 Pallof + fente genou haut



SÉRIES: 2 RÉPS: 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 = plus difficile).

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

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

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

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

Programme 2 - Football

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

4 Marche accroupi



SÉRIES: 2 RÉPS: 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 base avancer la jambe droite devant pour ensuite la reculer derrière en 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



RÉPS: 3 DURÉE: 20-30 SECONDES

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

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

6 Stabilité épaule en MEC





SÉRIES: 2 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

position de base: Main en appui sur le mur avec épaule à 90 degrés d'abduction (être de côté par rapport au mur).

En étant en appui sur l'épaule droite nous devons retirer la main droite du mur et se retourner face au mur et se rattrapant avec la main gauche.
Effectuer des 2 côtés pour travailler la stabilité des 2 épaules.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés