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

Programme 2 - hockey

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

Notes :

1 Essuie-glaces, couché





SÉRIES: 3 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Couchez-vous sur le dos avec les jambes tendues et les bras sur le côté.
Abaissez doucement les jambes sur le côté sans soulever les épaules du sol.
Revenez au centre et abaissez de l'autre côté.

2 Abduction glissée (serviette)





SÉRIES: 3 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Tenez-vous en position debout avec le pied atteint sur une serviette.
Assurez-vous de faire cet exercice sur une surface à faible friction.
Tenez un poids dans chaque main et étirez les bras en avant à mesure que vous descendez, tout en glissant la jambe vers l'extérieur et en amenant les hanches en arrière.
Gardez le talon de la jambe d'appui planté au sol.
Revenez à la position debout, puis répétez l'exercice.

3 Deadlift unipodal avec élastique





SÉRIES: 3 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Mettez un pied sur l'élastique et accrochez ce dernier sur vos épaules. Poussez vos hanches vers l'arrière pour faire fléchir le tronc vers l'avant.
Gardez le bas du dos droit et les deux hanches parallèles tout au long de l'exercice.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

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

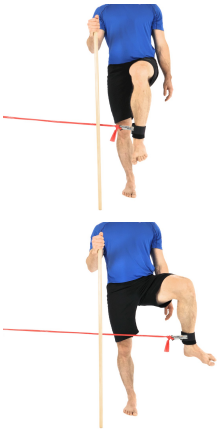
Programme 2 - hockey

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

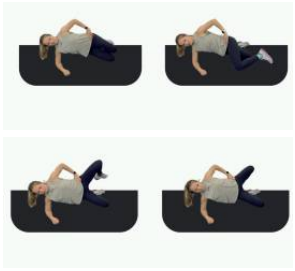
4 Exercice de stabilisation fessier



SÉRIES: 3 RÉPS: 10 DE CHAQUE CÔTÉ

Attachez un élastique ou cable à la cheville.
Tenez un bâton ou autre objet stable pour l'équilibre.
Soulevez le genou puis ouvrez la jambe sans bouger le bassin.

5 Planche latérale sur genoux + rotation interne/externe de hanche



SÉRIES: 3 RÉPS: 10X LA SÉQUENCE

- Placer-vous en planche latérale sur les genoux.
- Tourner le bassin vers l'avant pour amener le genou de la jambe du dessus au sol devant vous.
- Faites une demi-cercle avec la jambe en ouvrant le bassin vers le plafond, puis toucher le sol derrière vous avec votre pied (sans mettre de poids).
- Revenez à la position de départ e enchaînez.

6 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.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés