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

Programme 2 - Natation

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

Notes :

1 Planche et toucher l'épaule opposée





SÉRIES: 3

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 Spiderman au mur





SÉRIES: 3 RÉPS: 9X/CÔTÉ

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.

*EXÉCUTEZ 3 MOUVEMENTS D'UN CÔTÉ ET CHANGER RAPIDEMENT DE L'AUTRE CÔTÉ. RÉPÉTEZ CETTE SÉQUENCE 3X AVANT DE PRENDRE UNE PAUSE

3 MVT stabilisation du tronc





SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/CÔTÉ

Couchez-vous et attachez un élastique à la cheville et tenez l'autre extrémité dans la main opposée. Pliez les genoux et les hanches à 90 degrés et levez les bras vers le plafond.Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale. Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous descendez une jambe en l'allongeant et descendez le bras opposé par-dessus la tête en tirant l'élastique.Juste avant de toucher le sol, ramenez la jambe et le bras en position de départ et répétez.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

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

Programme 2 - Natation

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

4 Enfiler l'aiguille



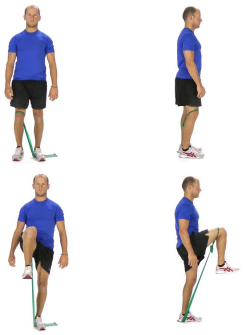




SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/CÔTÉ

Placez-vous à quatre pattes au sol, les mains la largeur des épaules et les genoux la largeur des hanches.
Tout en gardant le menton rentré, le dos droit et les épaules reculées, passez une main entre le bras en appui et votre corps le plus loin possible afin de créer une rotation du haut du tronc et ensuite revenez vers l'arrière en ouvrant dans l'autre direction le plus loin possible.
Vous devez regarder la main en mouvement en tout temps et garder le coude fléchi à 90 degrés.
Répétez avec l'autre bras si indiqué.

5 Flexion de hanche (élastque)



SÉRIES: 3 RÉPS: 8-12

Placer un élastique autour de la cuisse à travailler juste au dessus du genou puis l'autre bout sous l'autre pied.
En gardant l'équilibre sur une jambe, soulever le genou à la hauteur de la hanche puis redescendre tranquillement.
Garder le tronc droit et fléchir seulement la hanche à travailler.

6 MVT stabilité 4 pattes rotationnelle



SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/CÔTÉ

Placez-vous à quatre pattes avec les genoux directement sous les hanches et les mains directement sous les épaules.
Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.
Élevez un bras loin devant et étendez la jambe opposée vers l'arrière.
Allez toucher le genou avec le coude opposé tout en gardant le dos en position neutre et le menton rentré.
Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre bras et la jambe opposée.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés