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

Programme 2 Patinage artistique

Client ID
35159413

Online access
login.wibbi.com

Notes :

1 Fente vers genou haut avec saut





Séries: 2 Durée: 30sec par jambe

Débutez en position de fente.
Amenez votre jambe arrière vers l'avant en levant le genou tout en dépliant la jambe de support et en faisant un petit saut.
Ramenez la jambe derrière pour revenir en position initiale.
Assurez vous de garder le bassin au niveau et ne faites pas de torsion du corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps).

2 Planche + genoux au corps





Séries: 2 Durée: 1min alterné

En position de planche sur les mains, amenez vos genoux vers le coude du même coté de façon alternée. Faites attention de ne pas bouger les hanches ou le bas du dos tout au long du mouvement.

3 Squat décliné 15°





Séries: 2 Réps: 10 Durée: 10sec

Tenez-vous debout sur un pied sur une planche déclinée à environ 15°.
Fléchissez le genou afin de descendre en squat.
Gardez le genou au-dessus du pied durant la descente.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

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

Programme 2 Patinage artistique

Client ID
35159413

Online access
login.wibbi.com

4 Movement interne externe de la hanche sur 1 pied





Prendre la position arabeque.
descendre la hanche plus bas que celle en appui;
remonter ensuite plus haut.
3 allers retours, puis changer de côté.

Progression 1 : allonger les bras
Progression 2 : suivre le mouvement en tournant la tête.

5 Flexion abdominale isométrique





Séries: 5 Durée: 30sec

Tenez-vous en équilibre sur les parties osseuses sous les fesses.
Gardez les jambes parallèles au sol et votre dos droit.

*En équipe "Passe à Kevin" les bras haut

6 Cobra - flexion genou / extension hanche





Séries: 3 Durée: 1min

Position sur le ventre, en appui sur les avant bras (demi cobra)
Engager les abdominaux pour éviter de creuser le dos excessivement.
maintenir la position et fléchir un genou. Revenir à la position initiale.
Enchaîner avec un mouvement d'extension de la hanche, jambe allongée.
Revenir et répéter avec l'autre côté

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés