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

Programme 2 - Volley-ball

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

Notes :
Ajouter des exercices avec échelle au sol pour pliométrie et cardio-vascculaire

1 Pont unipodal





SÉRIES: 3 RÉPS: 8-12X/CÔTÉ TENIR: 3 SECONDES

Commencez couché sur le dos, genoux fléchis.
Entrez votre nombril en contractant vos abdominaux.
Soulevez une jambe du sol et soulevez les hanches du sol en serrant la fesse et en décollant une vertèbre à la fois. En gardant la jambe tendue, déposez le bassin au sol puis relevez-le en décollant toujours une vertèbre à la fois.

2 Fente latérale (pas latéral)





SÉRIES: 3 RÉPS: 8-12X/CÔTÉ

Tenez-vous debout les pieds collés et les mains devant vous.
Faites un grand pas sur le côté (fente latérale large) en absorbant bien la descente et en gardant la rotule alignée avec le deuxième orteil et le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière).
Repoussez-vous en position debout en poussant par le talon.
Recommencez avec l'autre jambe si indiqué.
La réception doit être contrôlée et douce sur les articulations.

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 - Volley-ball

Client
BSSB Programme

Client ID
18952738

Online access
login.wibbi.com

4 Y, T, W, U



SÉRIES: 3 RÉPS: 8 SÉQUENCES

Placez-vous dans une position penchée vers l'avant avec le dos droit. L'exercice consiste à effectuer quatre mouvements avec les bras qui ressembleront chacun à une lettre, avec un abaissement des bras entre chaque position.
Tout d'abord, abaissez les épaules et serrez légèrement les omoplates puis soulevez les bras dans un angle de 45° avec les pouces vers le haut de façon à former la lettre Y.
Ensuite, soulevez les bras directement sur le côté afin qu'ils soient à 90° par rapport au corps pour former un T, toujours avec les pouces vers le haut.
Le troisième mouvement est un W donc il suffit de serrer les omoplates ensemble avec les coudes fléchis.
Pour terminer, soulevez les bras afin de vous placer dans une position de "haut les mains" pour former un U.
Répétez tel qu'indiqué.

---

5 RE de l'épaule avec élastique



SÉRIES: 3

Tenez-vous debout avec l'élastique sous le pied opposé au bras à travailler. Fléchissez le coude à 90 °, décollez le bras à 45 ° du corps et avancez-le d'environ 30 °. Débutez avec la paume de la main vers le bas, puis en tenant l'élastique, faites la rotation du bras vers le haut avec le coude et l'épaule dans la même position. Revenez lentement à la position initiale, puis répétez l'exercice.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés