

Notes:

1- Respiration diaphragmatique



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué). Placez vos mains sur votre ventre et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez en gonflant le ventre sans que le haut du tronc ni la poitrine bouge et expirez sans forcer. Il devrait y avoir une courte pause après chaque expiration avant de prendre une prochaine inspiration.



2- Étirement chat et chien



Commencez à quatre pattes avec le dos droit, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Dans un premier temps, inspirez lentement et laissez le ventre descendre vers le sol en remontant la tête en extension. Dans un deuxième temps, expirez lentement et arrondissez votre dos en amenant le menton vers la poitrine. Alternez les deux mouvements de façon lente.



3- Flexion lombaire



Assis sur une chaise, les pieds bien appuyés au sol. Déposez les mains sur les genoux ou entre les genoux. Penchez-vous lentement vers l'avant, en essayant d'atteindre vos pieds ou en gardant les mains sur les genoux. Revenez lentement à la position droite avec ou sans l'aide des mains. Répétez tel que prescrit.



4- Étirement en rotation lombaire



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol. Laissez tomber les genoux sur le côté en les gardant ensemble puis assistez le mouvement en appliquant une légère pression sur le genou supérieur avec la main opposée. Maintenez pour la durée prescrite. Gardez les épaules au sol durant l'exercice.



5- Bascule bassin



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis. Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale. Maintenez une respiration constante par votre ventre tout en basculant votre bassin afin d'aplatir votre dos au sol. Revenez lentement à la position initiale et poursuivez dans la même direction afin d'arquer le bas du dos. Revenez en position neutre puis répétez.



6- Rétroversion et extension



Couchez-vous sur le dos avec les genoux et les hanches fléchis, et avec les pieds à plat sur le sol. Faites une rétroversion du bassin et plaquez le bas du dos au sol tout en rentrant le nombril. Maintenez la rétroversion, puis dépliez une jambe sans toucher le sol avec le talon. Ramenez la jambe près de la hanche, puis dépliez l'autre jambe. Enfin, relâchez la rétroversion et répétez la séquence.



7- Bascule du bassin



Asseyez-vous sur une chaise avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Maintenez une respiration abdominale constante puis pivotez le bassin vers l'arrière en arrondissant le dos puis vers l'avant en arquant le dos.
Alternez entre ces deux positions en vous assurant de travailler dans toute l'amplitude de mouvement disponible.



8- Bascule bassin contre mur



Placez-vous debout, dos à un mur avec les genoux légèrement fléchis et les pieds à la largeur des hanches, légèrement éloignés du mur.
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant 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 tout en basculant votre bassin afin d'aplatir votre dos contre le mur.
Revenez lentement à la position initiale

9- Posture assis



Asseyez-vous, les pieds posés sur le sol.
Gardez les genoux légèrement au-dessous du niveau de vos hanches.
Rentrez légèrement le menton.
Maintenez les trois courbes normales de votre dos en position afin de distribuer également les tensions sur votre colonne vertébrale.
Si vous utilisez une table de travail, asseyez-vous près d'elle tout en gardant cette posture.



10- Auto-grandissement



En position debout, effectuez un auto-grandissement tout en respirant normalement.
Imaginez une ficelle s'attachant du dessus de votre tête jusqu'au plafond qui se tend progressivement pour tirer votre tête vers le plafond.



11- Renforcement du transverse



Couchez-vous sur le dos.
Amenez un genou sur la poitrine et tenez-la avec les mains.
Contractez les abdominaux : rentrez légèrement le nombril vers l'intérieur.
Sans perdre la contraction, amenez la jambe libre vers la poitrine.
Descendez la jambe, puis répétez l'exercice.



12- Activation TA avec levée des bras



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous levez les bras au-dessus de votre tête en maintenant le dos à plat sur le plancher.
Revenez lentement à la position initiale et répétez.



13- Activation TA, levée du talon



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Engagez votre ceinture abdominale en recrutant votre plancher pelvien et votre transverse de l'abdomen.
Soulevez un pied légèrement puis maintenez la position pour la durée recommandée en respirant normalement.
Abaissez lentement votre pied puis répétez avec l'autre pied.
Gardez votre dos et votre bassin immobiles en tout temps.



14- Activation TA, glisser talon



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Engagez votre ceinture abdominale en recrutant votre plancher pelvien et votre transverse de l'abdomen.
Levez une jambe vers votre ventre jusqu'à 90 degrés (vertical) sans la tenir.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous allongez l'autre jambe en glissant le talon au sol tout en gardant le dos et le bassin immobile.
Revenez lentement à la position initiale et répétez la séquence en débutant avec l'autre jambe.



15- Activation du transverse



Assoyez-vous sur une chaise avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous maintenez la position assise sur la chaise avec le dos en position neutre.
Ne retenez pas votre respiration durant la contraction.



16- Activation du transverse



Tenez-vous debout bien droit et grand, omoplates abaissées et en légère adduction. Inspirez et relaxez l'abdomen.
En même temps que vous expirez, tirez le nombril vers l'intérieur. Engagez les muscles du plancher pelvien au même moment que vous engagez le transverse. Ne retenez pas votre respiration durant la contraction.



17- Pont arrière 2 jambes (talons)



Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.
Soulevez les orteils du sol puis serrez les fesses pour soulever le bassin jusqu'à ce que les hanches soient en ligne avec le tronc et les cuisses tout en gardant la colonne vertébrale neutre (ne pas arquer le dos).
Abaissez lentement les hanches puis répétez.



18- Gainage avec levée de jambe



Couchez-vous sur le dos sur une surface ferme et plane avec vos genoux fléchis, pieds à plat et la tête supportée sur un oreiller.
Trouvez les pointes osseuses devant les hanches puis placez vos mains juste au-dessus de celles-ci et légèrement vers le nombril afin d'avoir une rétroaction sur la contraction de votre muscle transverse de l'abdomen.
Rentrez doucement votre nombril pour l'approcher de votre colonne vertébrale (gainage abdominal). Vous devriez sentir une contraction musculaire sous vos doigts.
Soulevez une jambe puis dépliez le genou et maintenez la position pour la durée recommandée en respirant normalement.
Ramenez lentement la jambe en position initiale puis répétez avec l'autre côté.
Gardez la colonne neutre tout au long de l'exercice.



19- Bicyclette



Couchez-vous sur le dos, les jambes surélevées.
Pliez un genou et ramenez-le vers vous, faites de même avec l'autre jambe afin d'imiter un mouvement de bicyclette (vos jambes devraient avoir un angle de 75 degrés avec le sol).
Reposez les jambes sur le sol.



20- Renforcement obliques



Couchez-vous sur le dos avec les jambes sur un ballon et les bras allongés de chaque côté.
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous laissez lentement descendre les jambes sur un côté.
Retournez lentement à la position initiale et recommencez de l'autre côté.



21- Stabilisation multifides



Placez-vous à quatre pattes avec les genoux et les mains à la largeur des hanches et épaules.
Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous élevez un bras vers la tête tout en gardant le dos en position neutre et le menton rentré.
Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre bras.



22- Levée de bras alternée



Placez-vous à quatre pattes en prenant appui sur les mains, les genoux et les pieds, contractez les abdominaux légèrement puis levez un bras sans bouger ou tourner le tronc. Essayez d'aller porter le bras loin devant.



23- Bird dog, bras/jambe alternés



Débutez à quatre pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Gardez votre dos droit et la tête en ligne avec la colonne. Dépliez un bras et tenez 5 secondes, puis revenez à quatre pattes. Dépliez la jambe opposée et tenez 5 secondes. Assurez-vous que le bras et la jambe soient à la hauteur du dos lorsque vous soulevez.



24- Jambe et bras opposé



Placez-vous à quatre pattes avec les genoux et les mains à la largeur des hanches et épaules. Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré. Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale. Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous relevez simultanément une jambe derrière ainsi que le bras opposé vers la tête tout en gardant le dos en position neutre. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et bras.



25- Superman bras devant (130°)



Tenez-vous en position de planche sur les mains (les mains avancées en avant à environ 130 ° par rapport au tronc) et avec les jambes légèrement écartées.

Contractez les abdominaux légèrement, puis levez un bras et la jambe opposée, sans bouger ni tourner le tronc.

Tentez d'amener le bras loin en avant et la jambe loin en arrière.

Gardez le tronc contracté et la colonne neutre.



26- Planche latérale + ext./abd.



Placez vos genoux en ligne avec votre tronc et votre jambe supérieure tendue.

Levez la jambe supérieure vers le haut et l'arrière dans une ligne diagonale en faisant la rotation externe de la jambe pour que les orteils pointent vers le haut afin d'accentuer la contraction des fessiers.

Gardez votre bassin et tronc stables.



27- Planche frontale au mur



Tenez-vous debout face à un mur à une distance appropriée de façon à ce que lorsque vos avant-bras sont au mur, votre corps est placé en position inclinée afin de travailler les abdominaux.

Placez les pieds côte à côte.

Placez vos avant-bras au mur à environ la hauteur des épaules puis maintenez la position de votre corps bien droit.

Plus vous êtes éloigné du mur plus l'exercice sera difficile.



28- Planche sur les genoux



Placez-vous sur vos avant-bras et vos genoux puis soulevez-vous afin de former une ligne droite de la tête jusqu'aux genoux. Serrez les fesses et n'arquez pas le dos. Gardez les coudes sous les épaules.



29- Planche abdominale



Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré. Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps. Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.



30- Planche abdominale sur les mains



Couchez-vous sur le ventre, appuyé sur les coudes et les orteils. Soulevez le corps pour créer une ligne droite. Maintenez la position.



31- Squat avec bras devant



Placez-vous debout avec les pieds face vers l'avant et à la largeur des hanches.
Descendez lentement en squat (genoux 90°) en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils. Penchez le tronc légèrement vers l'avant comme pour vous assoir sur une chaise en gardant les talons au sol.



Poussez avec les talons dans le sol en activant les fessiers pour revenir en position debout.
Répétez.

32- Fente avant alternée



Tenez-vous debout, les genoux à la largeur des hanches, faites un pas devant et pliez votre genou et votre hanche pour tenter d'obtenir environ 90 degrés de flexion.

Gardez le tronc et le bassin stables et le pied aligné avec le genou et la hanche lors du pas vers l'avant.

Revenez à la position initiale en contrôle et répétez.



33- Toucher les orteils, 1 jambe



Tenez-vous debout sur une jambe et penchez-vous vers l'avant en pliant à la hanche et en gardant le bas du dos droit. Touchez ou tentez de toucher le plancher et utilisez les ischio-jambiers pour vous redresser et revenir à la position de départ.

Gardez bien le genou aligné avec la hanche et le pied puis gardez les deux cotés du bassin et du bas du dos parallèles avec le sol lorsque vous fléchissez vers l'avant.



34- Étirement piriforme



Couchez-vous le dos à plat au sol et pliez votre genou jusqu'à ce que votre pied soit à plat sur le sol.
Croisez l'autre jambe par-dessus la jambe au sol, agrippez votre genou et tirez vos jambes vers votre poitrine.
Maintenez pour le temps recommandé.



35- Étirement fessiers



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé.
Agrippez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement.
Maintenez la position et relâchez.



Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement.
Comme alternative, couchez-vous devant un mur et utilisez le mur pour pousser votre pied s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

36- Étirement psoas



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Levez la jambe saine vers votre ventre le plus loin possible et agrippez le genou afin de le maintenir en place.

Activez vos abdominaux pour garder le dos en contact avec le sol pendant que vous glissez la jambe blessée sur le sol afin de l'allonger jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche.

Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.



37- Étirement en rotation lombaire



Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés. Tout en gardant les genoux ensemble, baissez-les vers le sol d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement et maintenez la position. Revenez en position neutre et répétez de l'autre côté. Ne soulevez pas vos épaules du sol quand vous baissez vos genoux.



38- Étirement ischio-jambiers



Couchez-vous sur le dos, les pieds face au mur. Les pieds écartés, posez les deux talons sur le mur, en gardant les genoux complètement dépliés. Glissez vos fesses doucement vers le mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de vos jambes. Glissez davantage vos fesses vers le mur.



39- Étirement des muscles du dos



Placez-vous à quatre pattes. Arrondissez le dos en poussant sur les mains et maintenez la position pour la durée recommandée. Sans bouger les mains, descendez les fesses sur les talons. De cette position, avancez les mains. Tenez la position d'étirement pour la durée recommandée.



40- Étirement fléchisseurs hanche



Couchez-vous sur le ventre.
Soulevez-vous sur un pied tout en laissant l'autre jambe étendue au sol.
Supportez-vous sur les mains pendant que vous baissez votre bassin vers le sol, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'avant de votre cuisse.
Reposez-vous.



41- Étirement grand dorsal



Positionnez-vous à quatre pattes, amenez les fesses sur les talons (ou le plus près possible) et étirez un bras loin devant et légèrement vers l'intérieur (paume vers le haut) sans bouger les fesses.
Gardez la tête baissée et alignée avec la colonne vertébrale.



42- Étirement BIT/piriforme



Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe par-dessus l'autre.
Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et/ou fesse.
Maintenez la position pour la durée recommandée.



43- Étirement iliopsoas



Tenez-vous debout avec la jambe impliquée sur une chaise, le tibia reposant dessus et pliez doucement la jambe de support. Penchez-vous vers la chaise avec le devant de la cuisse; effectuez une légère inclinaison du bassin en contractant vos fesses. Pour augmenter l'étirement, faites un pas devant et poussez le bassin vers l'arrière.

