



CHGlorieux  
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES

# L'école du dos

## Séance 2

# Séance 2

*D'abord revoir les exercices de la 1ère séance, quand les exercices sont maîtrisés, passer aux exercices de la 2ème séance.*

## Sur le dos

# 1

Position de départ

- Contracter le m.Transverse ("rentrez le nombril")
- Prendre une position expiratoire des côtes inférieures (gril costal au sol)
- Bassin légèrement incliné vers l'arrière, le bas du dos est en partie en contact avec le sol



# 2

Écarter les jambes

- Garder les pieds collés
- Écarter les genoux de façon contrôlée
- Le bas du dos reste collé au sol

# 3

Lever et reposer les pieds en alternant

- Lever une jambe à 90°
- Lever l'autre jambe à 90°
- Genoux serrés
- Toucher le tapis avec un pied alternativement





# 4

## Le pont talons soulevés

- Soulever le bassin, en plaçant le poids du corps sur les pieds, les épaules et les bras.
- Soulever les talons alternativement
- Reposer les talons
- Reposer doucement le bassin

## A 4 pattes

# 1

### Position de départ

- Dos plat et contracter le m.Transverse (contraction des muscles abdominaux profonds)



# 2

## Superman

- Étendre le bras droit et la jambe opposée dans le prolongement du dos
- Repos
- Puis étendre le bras gauche et la jambe opposée dans le prolongement du corps



# Étirements

Chaque étirement doit être maintenu 30 secondes, tenir la position à partir du moment où l'étirement est ressenti, sans faire de mouvements ressort. L'étirement doit être répété 2 fois.

# 1

## A quatre pattes

- A partir de la position de départ, descendre les fesses jusqu'aux talons
- Croiser un bras au-dessus de l'autre
- L'étirement est ressenti dans le bas du dos et la ceinture scapulaire (épaules)



# 2

## Étirement du Piriforme sur le dos

- Un pied sur le genou opposé
- Soulever le pied du sol et attraper la cuisse avec les mains
- Les épaules restent relâchées sur le tapis
- L'étirement est ressenti sur la partie haute des fessiers



# 3

## Étirements du bas du dos

- Amener les genoux vers le ventre
- Étirement ressenti dans le bas du dos



# 4

## Étirement en torsion du dos

- Croiser une jambe sur l'autre
- Laisser tomber les jambes du côté opposé à celle croisée.
- Tendre le bras opposé aux jambes sur le tapis
- L'étirement peut être accentué en poussant, avec la main libre, le genou encore d'avantage vers le sol
- Si possible regarder dans la direction du bras tendu



# 5

## Étirement du Psoas:

- Prendre la position du chevalier servant
- Amener le tronc droit vers l'avant. L'étirement est ressenti sur la partie haute de la cuisse au niveau de la hanche en extension

