



CH Glorieux  
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES

# L'école du dos

## Séance 3

# Sessie 3

*D'abord revoir les exercices de la 2ème séance, quand les exercices sont maîtrisés, passer aux exercices de la 3ème séance.*

## Exercices sur le dos

# 1

Position de départ pour tous les exercices

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



# 2

Pédaler

- Lever une jambe à 90°
- Lever l'autre jambe à 90°
- Effectuer des mouvement de pédalo vers l'avant



# 3

## Soulever les jambes ensemble

- Garder les genoux serrés et soulever les jambes
- Toucher le sol avec les pointes de pieds en gardant les pieds joints
- Recommencer



# 4

## Cercles jambes tendues

- Soulever les jambes tendues avec les genoux serrés
- Effectuer des cercles jambes serrées
- Le bassin doit rester en contact avec le tapis pendant l'exercice



# 5

## Descendre les jambes

- Soulever les jambes tendues, genoux serrés
- Laisser descendre les jambes serrés de 5 cm et remonter



# 6

## Le pont avec une jambe tendue

- Soulever le bassin en maintenant le poids du corps sur les pieds, les épaules et les bras
- Tendre une jambe en gardant les genoux serrés



# Assis sur ballon ou en bord de lit

## 1

### Position de départ

- Assis sur ballon ou en bord de lit
- Pieds en appui sur le sol
- Contracter m.Transverse (“nombril rentré”)
- Bonne position de la ceinture scapulaire (“Les omoplates vers le bas et le milieu”)
- Garder les courbures physiologiques du dos



## 2

### Lever les genoux

- Lever un genou
- Le poids du corps est bien réparti sur tout le bassin

## 3

### Étirement des genoux

- Étendre 1 jambe
- Le poids reste réparti sur l'ensemble du bassin





# 4

## De la position assise à debout

- Amener le tronc vers l'avant
- Se mettre debout en poussant sur les jambes
- De nouveau amener le tronc vers l'avant
- Se rasseoir doucement



# 5

## Mobilisation en rotation des dorsales avec un bâton

- Mettre le bâton derrière le dos
- Tourner vers la gauche
- Tourner vers la droite



# 6

## Flexion latérale du tronc avec un bâton

- Mettre le bâton derrière le dos
- S'incliner vers la gauche
- S'incliner vers la droite



## Sur le ventre

# 1

### Position de départ

- Sur le ventre, les jambes légèrement écartées, les bras tendus vers l'avant
- Contracter m.Transverse ("nombril rentré")



# 2

## Soulèvement en diagonale bras-jambe

- Lever le bras gauche en même temps que la jambe opposée
- Puis lever le bras droit en même temps que la jambe opposée



# 3

## Taper des mains devant / derrière

- Soulever légèrement les bras
- Taper dans les mains au-dessus de la tête

Amener les bras derrière le dos et taper des mains





# Étirements

- A 4 pattes
- Étirement du Piriforme sur le dos
- Étirement du bas du dos
- Étirement en torsion du dos

## 1

### Étirements du Rhomboïde

- Étendre le bras gauche sur le côté
- Amener le bras gauche tendu devant le thorax
- Attraper avec la main droite le coude gauche et tirer vers le côté opposé au bras
- Répéter de l'autre côté



## 2

### Étirement du triceps

- Placer la main gauche sur la partie haute du dos
- Avec la main droite abaisser le coude vers le bas
- Répéter de l'autre côté



# 3

## Étirement du pectoral

- Placer la main droite contre le mur
- Tourner le tronc vers le côté opposé
- Répéter de l'autre côté

