



CH Glorieux  
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES

# L'école du dos

## Séance 4

# Sessie 4

*D'abord revoir les exercices de la 3ème séance, quand les exercices sont maîtrisés, passez aux exercices de la 4ème séance.*

## Exercices sur le dos

### 1

Position de base pour tous les exercices

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



### 2

Single leg stretch

- Amener les genoux à la poitrine (regarder le nombril)
- Le menton rentré
- Pousser avec la main droite l'extérieur de la cheville droite et avec la main gauche pousser l'intérieur du genou droit
- Tendre la jambe gauche
- Puis changer de côté
- Pousser avec la main gauche l'extérieur de la cheville gauche et avec la main droite pousser l'intérieur du genou gauche
- Tendre la jambe droite
- Répéter l'exercice en gardant bien le menton à la poitrine





# 3

## Double leg stretch

- Les genoux à la poitrine
- Rentrer le menton (regarder le nombril)
- Étendre les bras vers l'arrière à la hauteur des oreilles et en même temps tendre les jambes
- Reprendre la position en boule de départ
- Bien garder le menton à la poitrine pendant l'exercice



# 4

## Le pont avec 1 jambe tendue

- Faire le pont et étendre une jambe
- Puis lever la jambe



## La planche et la planche latérale

# 1

### La planche

- Prendre l'appui sur les mains et les pieds
- Contracter m. Transverse ("rentre le nombril")
- Épaules, bassin et pieds doivent être alignés
- Les épaules doivent se trouver au-dessus des mains



# 2

## Variation de la planche

- Placer les orteils droits sur le talon gauche (garder l'équilibre sur les 2 mains)
- Puis placer les orteils gauches sur le talon droit



# 3

## Planche latérale

- Se placer sur le côté
- Contracter le m. Transverse ("rentre le nombril")
- Prendre appui sur l'avant-bras et les pieds
- Monter le bassin vers le haut jusqu'à obtenir un alignement pieds / bassin / épaules

# Debout

# 1

## Position de départ

- Pieds écartés à la largeur du bassin
- Contracter m. Transverse ("rentre le nombril")
- Garder les courbures physiologiques du dos



# 2

## Squat

- Depuis la position de départ, plier les genoux et les hanches
- Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils, les fessiers vers l'arrière
- Amener les bras à l'horizontale



# 3

## Fentes avant (lunges)

- Placer le pied droit devant, et se mettre sur la pointe du pied gauche
- Contracter m.Transverse ("rentre le nombril") et garder les courbures physiologique du dos
- Plier les jambes, et lever les bras vers l'avant
- Le genou droit ne doit pas dépasser le pied droit, le genou gauche va vers le tapis



# 4

## Fente avant avec rotation

- Mettre le bâton dans le dos, le maintenir en pliant les coudes
- Réaliser une fente avant
- Puis effectuer la rotation du côté opposé



## Étirements

- *A 4 pattes*
- *Étirement du Piriforme sur le dos*
- *Étirement du bas du dos*
- *Étirement en torsion sur le dos*
- *Étirement du psoas en position chevalier servant*
- *Étirement du Triceps en assis*
- *Étirement des Rhomboïdes*
- *Étirement du Pectoral*