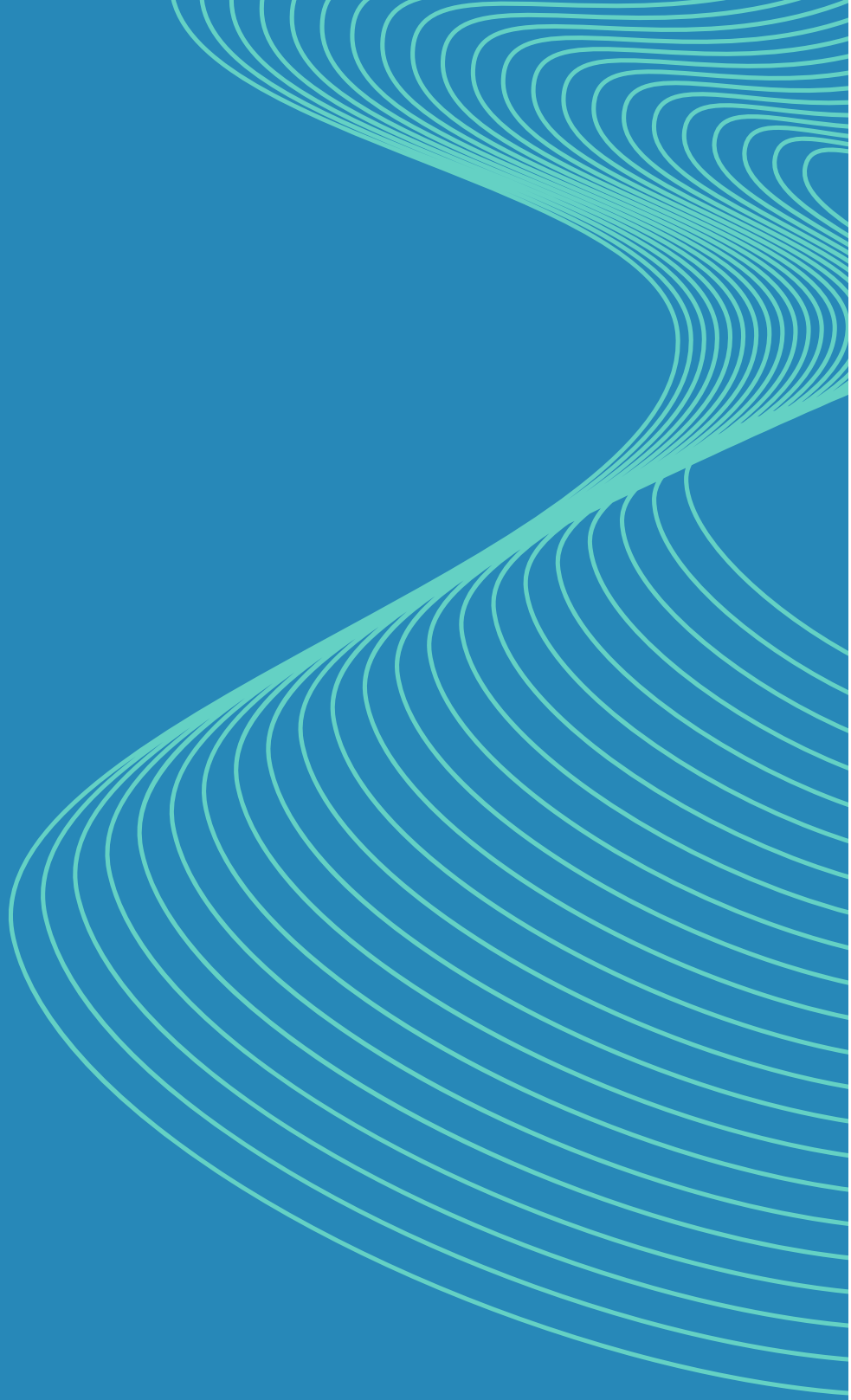

Celine ROBINEAU Development & Consultancy

*Ne pas copier. Ne pas jeter sur la voie
Do not copy. Do not throw on public roads.*

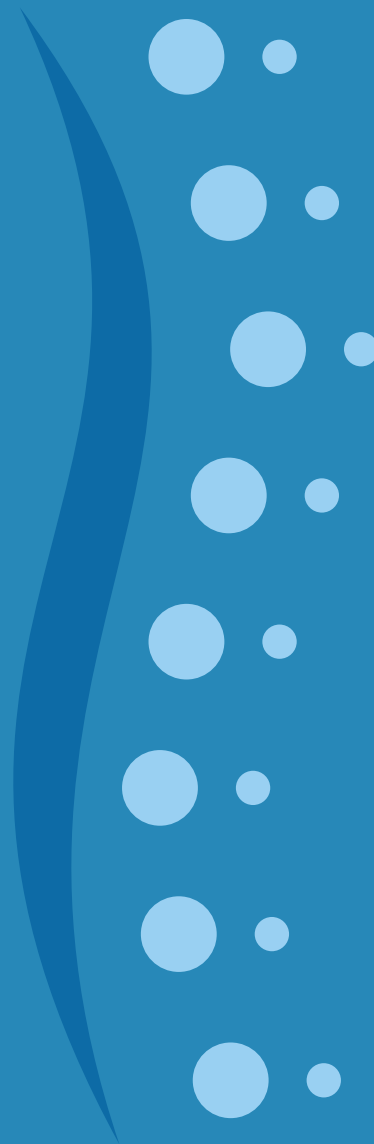




Exercices pour ton dos

en lien avec l'atelier
"Prévention des maux de dos en milieu scolaire"

Celine ROBINEAU Development & Consultancy



Exercices préventifs

Étirement global et inclinaison du tronc

Position de départ : Debout, pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin.

Actions :

- ① S'étirer en levant les bras vers le plafond pendant 5 cycles respiratoires (1 cycle=inspiration+expiration).
- ② Incliner le tronc vers la droite pendant 5 cycles respiratoires.
- ③ Incliner le tronc vers la gauche pendant 5 cycles respiratoires.

Note : Faire attention à bien regarder devant soi afin de garder un mouvement juste.



Penché en avant lent

Position de départ : Debout, pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin.

Actions :

- ① Fléchir lentement la tête, puis,
- ② Fléchir le dos "vertèbre par vertèbre",
- ③ Fléchir le bassin vers l'avant (en antébascule)
- ④ Maintenir la position pendant 5 cycles respiratoires.
- ⑤ Fléchir légèrement les genoux avant de se redresser lentement.

Note : Effectuer l'exercice lentement laisse le temps aux petits muscles paravertébraux (= de chaque côté de la colonne vertébrale) de s'étirer;)



Celine ROBINEAU Development & Consultancy



+971 (0) 5 26 21 26 49



www.linkedin.com/in/celine-robineau-2b726a28a

Pour aller plus loin...

La prière ou “position du germe”

Position de départ : Assis sur les talons

Actions :

- ① Venir poser le front au sol (si difficile mettre un coussin)
- ② Faire glisser les mains sur le sol vers l'avant.
- ③ Maintenir la position 2 minutes.
(possibilité d'aller jusqu'à 5 minutes)

Note : Possibilité de mettre un coussin aussi sous le coup de pied et/ou sous les fesses pour pouvoir garder la position confortablement et surtout être **EN APPUI**.



Le gainage dynamique

Position de départ : En position de planche (comme pour faire “des pompes”), les poignets à l'aplomb des épaules.

Actions :

- ① Lever le bras gauche à la verticale en tournant le buste vers la gauche, et maintenir la position 5 cycles respiratoires.
- ② Revenir à la position de départ.
- ③ Lever le bras droit à la verticale en tournant vers la droite, et maintenir la position 5 cycles respiratoires.

Fréquence : 3 à 5 fois de chaque côté.



Exercices préventifs

Extension du dos

Position de départ : Debout, pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin, mains au niveau du bas du dos, en appui sur le bassin.

Actions :

- ① Emmener la tête vers l'arrière, puis le dos,
- ② Garder la position pendant 5 cycles respiratoires.

Note : Cet exercice peut être réalisé de manière dynamique : balancer vers d'avant en arrière en essayant d'aller plus loin à chaque fois.



Rotation du tronc

Position de départ : Debout, pieds parallèles et écartés à la largeur du bassin.

Actions :

- ① Pendant l'inspiration, tourner vers la droite comme pour regarder, le plus loin possible, derrière vous.
- ② Pendant l'expiration, revenir à la position de départ.
- ③ et ④ même chose vers la gauche.

Fréquence : 5 fois de chaque côté.

Note : Essayer d'aller un peu plus loin à chaque fois (même 1mm).



Exercices de soulagement

La posture du pigeon sur table

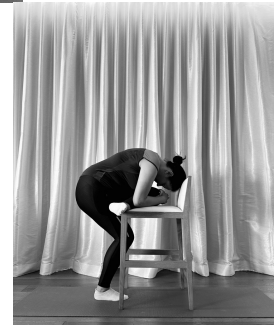
Position de départ : Debout face à une table ou un bureau; poser une jambe fléchie sur la table, avec le genou face au nombril et le pied dépassant la cuisse.

Actions :

- ① Poser les mains sur la table (ou le bureau).
- ② Déposer les avant-bras.
- ③ Déposer tout le haut du corps son genou comme pour l'embrasser.
- ④ Maintenir la position pendant 5 cycles respiratoires.

Notes : -Pour certains, selon le côté, se mettre dans la position de départ sera déjà un étirement...il faudra simplement rester dans cette position pendant 5 cycles respiratoires.

-Commencer par la jambe gauche puis par la jambe droite.



Neurodynamie du membre inférieur

Position de départ : Assis sur une chaise ou un tabouret avec une assise dure et horizontale; la tête et le dos enroulés, mains croisées dans le bas du dos, une jambe tendue (genou tendu + pied en position de repos)

Actions :

- ① Pendant l'inspiration, réaliser, en même temps, une extension de la tête ET une flexion du pied,
- ② Pendant l'expiration, faire une flexion de la tête et une extension du pied.

Fréquence : Réaliser 10 répétitions de chaque côté.

Notes : - Le dos doit rester enroulé, arrondi.

- Commencer par la jambe gauche puis réaliser l'exercice avec la jambe droite.



Pour aller plus loin..

Le sphinx

Position de départ : Allonger au sol sur le ventre, les avant-bras posés au sol, paume de main vers le sol.

Actions :

- ① Relever le plus loin possible, le haut du corps, tout en gardant les avant-bras au sol.
- ② Garder la position pendant 5 cycles respiratoires.

Variantes :

Le cobra

→ l'appui se fait, dans ce cas là, sur les mains, pas sur les avant-bras. L'extension du dos est plus importante.

Les pompes lombaires

(= "le sphinx" en dynamique) à faire 10 à 15 fois.

→ Pendant l'expiration, passer en position de sphinx.

→ Pendant l'inspiration, revenir à la position de départ.

