
MINI-SÉANCE D'EXERCICES POUR LE DOS ET LA POSTURE

Avertissement : Ce document n'a pas la prétention de tout dire sur les maux de dos car il faudrait pour cela qu'il ait la taille d'un livre. Les exercices choisis sont universels et peuvent cependant vous aider grandement à résoudre plusieurs problèmes de dos. Dans le cas d'un besoin très spécifique, il pourrait s'avérer préférable de faire un programme adapté avec supervision d'un professionnel.

Notez : Avant d'entreprendre un programme d'exercices en vue de régler vos maux de dos, il importe de pouvoir **identifier**, le plus précisément possible, les **causes probables à ces maux**. Ceci vous permettra d'agir directement sur les causes (souvent une combinaison de plusieurs facteurs) et de trouver les exercices adéquats selon votre situation. Il est possible que vous ayez à travailler sur plusieurs plans de votre personne. Certaines causes peuvent être d'ordre physique, d'autres d'ordre mental (certaines attitudes propices à créer un état de tension permanent → perfectionnisme, compétitivité, etc.), et enfin d'autres peuvent être d'ordre affectif (méséstime de soi, inquiétude, etc. »)

Causes probables : (à vous de les repérer sans vous conter d'histoires...)

- accident (blessures aux vertèbres, aux disques, aux ligaments, aux muscles)
- déviation de la colonne vertébrale (C.V.)
 - lordose lombaire
 - lordose cervicale
 - cyphose
 - scoliose
- causes morphologiques: faiblesse aux genoux, pieds plats, une jambe plus courte, déformation osseuse
- maladie: ostéoporose, rhumatismes (arthrite, arthrose)
- manque d'activité physique (trop de sédentarité)
- surpoids (excédent de plus de 10 kilos)
- enceinte, hypertrophie mammaire
- maigreur (en dessous de son poids santé)
- mauvaise posture (musculature profonde faible)
- muscles abdominaux faibles
- excès de tensions dans le dos dues au stress (muscles superficiels), au travail ou aux sports
- excès de tensions au diaphragme dues à l'anxiété (difficulté à respirer)
- déséquilibre des tensions (forces) avant/arrière de la musculature
- déséquilibre des tensions (forces) latérales gauche/droite de la musculature
- habitude de barrer les genoux en position debout
- port fréquent de souliers à talons hauts
- postures forcées (non naturelles) dans la pratique de certaines activités (ex. ballet)
- sommeil sur le ventre, lit trop mou, oreiller trop volumineux
- pratique sportive (sports de raquettes), loisir (ex. : jouer du violon) ou travail à effet déséquilibrant dans les tonus musculaire (travailler debout longtemps ou travailler souvent penché)
- excès de travail physique (sport ou travail) au niveau du dos, surmenage
- mauvaises positions du corps (dos) pour forcer (ex.: sac à dos lourd sur une épaule seulement)
- facteurs affectifs: timidité, nervosité, état dépressif, état conflictuel (familial, professionnel, amoureux), deuil, dépréciation de soi (du corps), excès de contrôle (répression des émotions), insécurité, fermeture
- difficultés sexuelles: répression, malaises, incapacités
- attitudes mentales stressantes : perfectionnisme, idéalisme, négativité, fermeture d'esprit (étroitesse), compétitivité permanente, désorganisation, chercher à faire plaisir à tout le monde, incapacité à dire non, dispersion (manque d'attention ou de présence à ce que l'on fait)
- climat de tension au travail, à la maison, avec des amis, des parents, des collègues, un patron, des profs, etc.
- autre : _____

Voici, par ordre d'importance, les trois (3) premières causes sur lesquelles je choisis de travailler :

1

2

3

Principes sur lesquels devrait reposer votre programme :

- ⊗ **Rééquilibrer les forces** de l'ensemble de la musculature → avant/arrière, côté droit vs côté gauche.
- ⊗ **Renforcer** particulièrement les **abdominaux** et la **musculature profonde** (responsable du maintien, de l'alignement osseux, de l'équilibre et de la posture. Aussi elle participe à l'accomplissement de performances sportives).
- ⊗ Le travail de renforcement se fait sur un **rythme lent** permettant de se concentrer et d'exécuter correctement les exercices.
- ⊗ **Dissoudre les tensions** accumulées dans la musculature (spécialement la musculature postérieure du dos et derrière les jambes) par des exercices d'automassage et/ou d'assouplissement
- ⊗ Les exercices de renforcement doivent toujours être **suivis** d'exercices **d'assouplissement** des mêmes groupes musculaires. Vous pouvez faire tous les exercices de renforcement au début et terminer par l'enchaînement des exercices d'assouplissement.
- ⊗ Les exercices exigent une bonne qualité de présence mentale (**concentration**) pour être fait correctement et sans risque de blessure (par l'écoute des signaux corporels et le respect de vos limites)
- ⊗ Tous les exercices doivent être pratiqués en maintenant la plus grande **symétrie** possible pour éviter les blessures mais aussi pour un développement harmonieux de la musculature
- ⊗ Mettre un accent particulier sur les **attitudes** mentales favorables à une bonne qualité de détente durant la journée
- ⊗ Investir sur l'intégration de **saines habitudes de posture** et l'adoption de positions correctes pour accomplir un travail physique exigeant pour le dos
- ⊗ Il serait bon de précéder votre séance d'un **échauffement** visant à préparer votre musculature pour un effort musculaire intense.

Voici un exemple de ce qui pourrait minimalement faire partie de votre programme:

- la séance pour le dos (les exercices qui suivent) au complet 2 fois/sem. (peut aussi être répartie en 4 demi séances)
- la posture droite 3 à 5 fois par jour, 5 jours par semaine (augmentation progressive du temps)
- 3 exercices d'assouplissement des endroits tendus 2 fois/sem.
- 3 fois des **activités physiques intenses** (défoulement) pour une durée d'au moins 20 minutes par fois ex. : danse, course.

Les exercices proposés ont été choisis en fonction de leur efficacité et des effets recherchés. Ils sont issus du yoga, des gymnastiques douces et de la gymnastique traditionnelle. Ce choix n'est pas absolu et selon les goûts ou les critères de chacun les exercices peuvent être remplacés par d'autres de valeur semblable soit à mains libres ou sur appareils de renforcement. À vous de choisir...

SÉANCE POUR LE DOS

Avertissement : Les exercices présentés ici sont puissants. Pour éviter de se blesser, ils doivent être exécutés correctement en respectant vos limites et vos capacités. Il faut donc être très à l'écoute des signaux corporels qui disent : « Ne vas pas plus loin ! » ou « Ne le fais pas plus longtemps ! ». En général, une douleur aiguë est toujours une contre-indication.

Objectif : renforcer, équilibrer et assouplir la musculature profonde et superficielle (dos, abdominaux) pour favoriser un maintien droit et confortable de la C.V. (colonne vertébrale).

Durée totale : ± 20 minutes

Étapes et exercices

1. Cercles du bassin (renforcement de la musculature profonde lombaire)

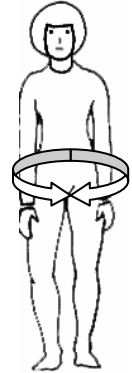
Position de départ : debout, pieds largeur du bassin, jambes légèrement fléchies.

Mouvement : Faire en sorte qu'uniquement le bassin accomplisse des cercles sur son axe

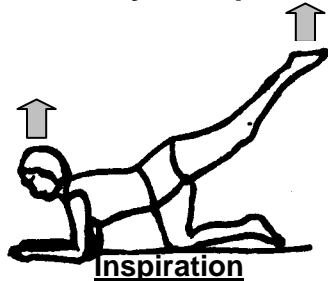
Exécution : 100 cercles horizontaux (1 ou 2 minutes) dans un sens (inverse des aiguilles d'une montre) et 100 cercles dans l'autre sens.

Effets attendus :

- renforce la musculature profonde lombaire
- maintient la mobilité et la souplesse du bassin
- sert de réchauffement pour les exercices suivants



2. Respiration dynamique (renforcement de la musculature dorsale et abdominale)



Position de départ : au sol en appui sur les genoux et les coudes

Exécution : à l'*inspiration*, la jambe se tend et s'élève avec la tête à son point le plus haut, demeurer immobile **en rétention de souffle à plein 3 secondes**

à l'*expiration*, la jambe descend et fléchit, la tête descend aussi et tend vers le genoux, demeurer immobile **en rétention de souffle à vide 3 secondes**,

nombre de répétitions : 5 fois ou + chaque jambe (faire un côté à la fois)

rythme : lent, synchronisé avec la respiration, arrêt de 3 secondes à poumons plein et à poumons vides

respiration : abdominale lente, même durée pour l'inspiration et l'expiration

concentration : mouvement symétrique, synchronisation du mouvement avec la respiration, observation des muscles impliqués dans l'effort, détente des muscles non impliqués, effort maximum

Effets attendus :

- fortifie la musculature dorsale et abdominale
- équilibre les tonus gauche/droite et avant/arrière du tronc
- favorise l'ouverture du thorax (ventilation efficace)
- tonifie (par effet de massage) l'ensemble des organes du ventre
- stimule les racines nerveuses de la moelle épinière
- procure un sommeil rapide, profond et paisible (action sédative)

Exercices d'assouplissement correspondant :

Maintenir chaque position statique environ 30 secondes

Musculature postérieure dos et jambes → **demi pince** →



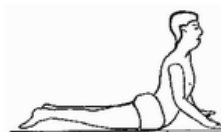
et pince →



Pour le ventre → **arc à genoux** →



ou le cobra →

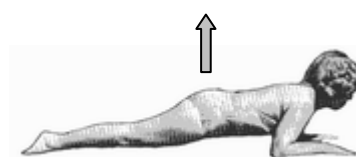
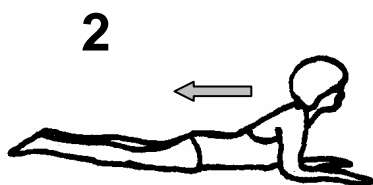


Ne pas forcer cette position.
Le poids du corps doit demeurer sur les genoux

Ne pas forcer cette position.
Les os du bassin doivent demeurer en contact avec le sol

Notez : Une douleur aiguë dans ces positions est un signal de contre-indication.

3. Sphinx (renforcement de la musculature dorsale thoracique, cervicale et sangle abdominale)



Position de départ : couché au sol sur le ventre

Exécution 1 : en contractant les muscles du dos et du cou, soulever la tête et les épaules du sol de façon à ce que la tête soit redressée pour regarder droit devant soi et que le cou soit tiré vers les talons. Les coudes se placent sous les épaules si possible. Les bras n'exercent pas de poussée, ils jouent le rôle de points d'appui uniquement. **Les dernières côtes doivent demeurer en contact avec le sol.**

Durée : tendre vers 20 respirations

Respiration : thoracique (costale), lente

Concentration : position symétrique, relâcher le bas du dos, maintenir les côtes au sol, tendre les muscles impliqués au maximum, relâcher tous les muscles non impliqués, maintenir une respiration thoracique

Exécution 2 : en appui sur les pieds et sur les avant-bras, soulever le bassin du sol de façon à former une ligne droite (planche) avec le corps, la tête regardant en avant

Durée : 10 à 20 respirations

Respiration : abdominale

Effets attendus :

- renforcement de la musculature profonde et superficielle thoracique et cervicale
- renforcement de la sangle abdominale
- corrige les déformations de la colonne vertébrale : cyphose dorsale (dos rond)
- aide à redresser les lordoses (creux) lombaires en agissant sur la courbure de compensation au niveau dorsal
- bon pour le lumbago (affection douloureuse de la région lombaire)

Exercices d'assouplissement correspondant :

Maintenir la position statique, **en tenant compte de ses limites et sans la forcer,**

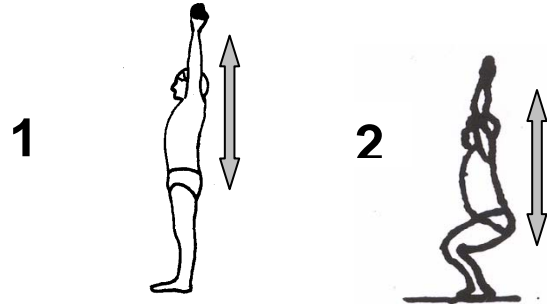
environ 30 secondes

Pour la musculature dorsale supérieure et le cou :

La charrue →



4. Chaise (renforcement de la musculature profonde et superficielle de la CV [colonne vertébrale] et des quadriceps)



Position de départ : debout, pieds collés

Exécution : _ soulever les bras à la verticale, les paumes de main collées au-dessus de la tête, étirer la C.V. (colonne vertébrale) en créant les 5 points de tensions suivants (dessin 1):

1. basculer le haut du bassin vers l'arrière en contractant le ventre
2. pousser le menton en retrait dans le cou (vers l'arrière)
3. pousser la tête vers le plafond
4. pousser les doigts vers le plafond
5. pousser les épaules vers l'arrière

Après 5 respirations :

6. fléchir les jambes le plus possible sans décoller les talons du sol comme pour s'asseoir sur une chaise imaginaire. Garder cette position en maintenant les 5 points de tension (dessin 2).

Durée : jambes tendues : 5 respirations, jambes fléchies : 20 respirations
Respiration : abdominale lente
Concentration : révision circulaire constante des 5 points de tension, maintien de la respiration abdominale

Note : **revenir à la position de départ les jambes tendues avant de mettre fin à l'exercice.**

Effets attendus :

- un des meilleurs équilibrants (des forces) pour la colonne vertébrale
- fortifie et équilibre la musculature dorsale profonde et superficielle (lombaire en particulier)
- redresse la C.V. (colonne vertébrale), favorise la posture droite
- fortifie les muscles des mollets et des cuisses et y favorise la circulation sanguine par compression des veines profondes (donc prévient les varices)

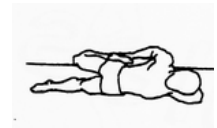
Exercices d'assouplissement correspondant :

Pour les quadriceps des jambes → **crochets de jambes** →

ou



ou



pour le dos : cigogne →



ou pince →



et charrue →



5. Bâton en tension (renforcement des abdominaux). L'exercice peut être remplacé par d'autres exercices de renforcement des abdominaux comme les demi redressements assis et des soulevés de jambes.



Position de départ : couché sur le dos

Cf. : À vos marques. prêts. santé de R. Chevalier

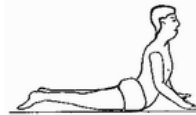
Exécution : soulever la tête et amener les paumes de mains dans le dos en collant les avant-bras de façon à former un appui-tête. Tout en maintenant les jambes détendues, contracter les abdominaux au maximum et maintenir la position. Le bras du dos doit être collé au sol, ni son fléchir les jambes

Durée :	20 respirations ou +
Respiration :	abdominale profonde lente
Concentration :	tension maximale, bas du dos collé au sol, respiration basse, détente des muscles non impliqués

Effets attendus :

- agit efficacement sur les lordoses lombaires
- renforce la sangle abdominale
- tonifie le cœur
- stimule le fonctionnement de tous les organes du ventre
- lutte contre la constipation

Exercice d'assouplissement correspondant : cobra →



ou arc à genoux →



Terminer votre séance avec l'exercice suivant :

6. Essoreuse



Exécution : amorcer une torsion par le pivotement horizontal du bassin d'un côté. Permettre au restant de la C.V., la tête et les bras (mous) de suivre le mouvement puis pivoter le bassin du côté opposé. Maintenir de façon continue ce mouvement d'essoreuse.

Durée :	1 minute
Respiration :	abdominale lente
Concentration :	détente, le mouvement part du bassin, la tête suit l'épaule, les bras détendus

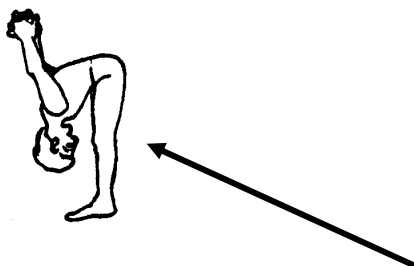
Effets attendus :

- maintient ou augmente la mobilité intervertébrale en torsion
- dissout les tensions musculaires intervertébrales
- aide à défatiguer le dos

DESCRIPTION DE QUELQUES EXERCICES D'ASSOULISSEMENT

Notez : Dans les positions d'étirement, trouvez une zone relativement confortable qui permet le relâchement complet de la musculature. Travaillez avec la détente et l'expiration pour une durée minimale de trente (30) secondes dans chaque exercice d'assouplissement.

1. Cigogne (ou pince debout)



Position de départ : debout, pieds largeur du bassin, **jambes légèrement fléchies.**

Exécution : à l'expiration, dérouler lentement (vertèbre par vertèbre) la C.V. (colonne vertébrale) à partir du cou. À l'inspire, arrêter le mouvement et le poursuivre à l'expiration suivante. Dérouler complètement la C.V. en 3 expirations. Entrecroiser ensuite les doigts dans le dos et basculer les bras tendus le plus loin possible dans l'articulation. Maintenir la position. À la fin de l'exercice, redresser progressivement en 3 expirations, la tête étant la dernière à se redresser.

Durée : 30 secondes ou 15 à 20 respirations
Respiration : abdominale lente
Concentration : détente musculaire (dont les épaules), poids du corps sur les orteils, respiration lente et profonde

Effets attendus :

- tonifie les viscères
- assouplit la C.V. en flexion avant
- assouplit la musculature postérieure des jambes et du dos
- stimule et décongestionne le plexus solaire (dissipe les états anxieux)
- oxygène et nettoie la tête
- peut aider à effacer des lordoses
- détend le trapèze, assouplit les épaules, libère les omoplates

2. Arc à genoux (Étirements des abdominaux)



Position de départ : à genoux, corps droit, mains en appui sur le bassin

Exécution : tout en étirant la CV vers le haut et en maintenant le poids du corps sur les rotules, les mains en appui sur le bas du dos, fléchir le tronc et la tête vers l'arrière sans forcer.

Durée : 10 secondes (refaire 2 ou 3 fois) ou 30 secondes dépendant du confort
Respiration : abdominale lente
Concentration : CV étirée, poids sur les rotules, détente des mollets, ouverture de la cage thoracique, détente du ventre
Contre-indications : douleurs aiguës au niveau lombaire, hernie discale, lordose lombaire

Effets attendus :

- ⊗ assouplit la CV, particulièrement la région lombaire et peut aider à corriger les dos ronds
- ⊗ agit de façon puissante sur le système nerveux parasympathique pelvien, stimule le système digestif dont l'élimination
- ⊗ peut soulager des cas de sciatique
- ⊗ stimulation des capsules surrénales d'où effet dynamisant (adrénaline)

Schémas de séances

Séance complète	Demi séance A	Demi séance B
Échauffement	Respiration dynamique	Étirements pour le cou
Cercles du bassin	Chaise	Cercles du bassin
Respiration dynamique	Cigogne	Sphinx
Sphinx	Arc à genoux	Bâton en tension
Chaise	Demi pince et pince	Charrue
Bâton en tension	Crochets de jambes	Arc à genoux
Cigogne	Essoreuse	Essoreuse
Arc à genoux		
Demi pince et pince		
Charrue		
Crochets de jambes		
Essoreuse		
Durée totale : ± 20 minutes	Durée : ± 10 minutes	Durée : ± 10 minutes

Programme : Faire la séance complète 2 fois par semaine ou 2 fois chacune les séances A et B.

Références :

CHEVALIER, Richard. *À vos marques, prêts, santé!*, Éditions du Renouveau pédagogique inc., 3^e édition, 2003.
HOUAREAU, Marie-Josée, *Toutes les gymnastiques douces*, Les encyclopédies du mieux-être, Paris, 1978.
PALLERDY, Pierre, *Plus jamais mal au dos*, Ed. Robert Laffont, Paris, 2001, 331 pages
VAN LYSEBETH, André, *Ma séance de yoga*, Éd. Flammarion, 1977.