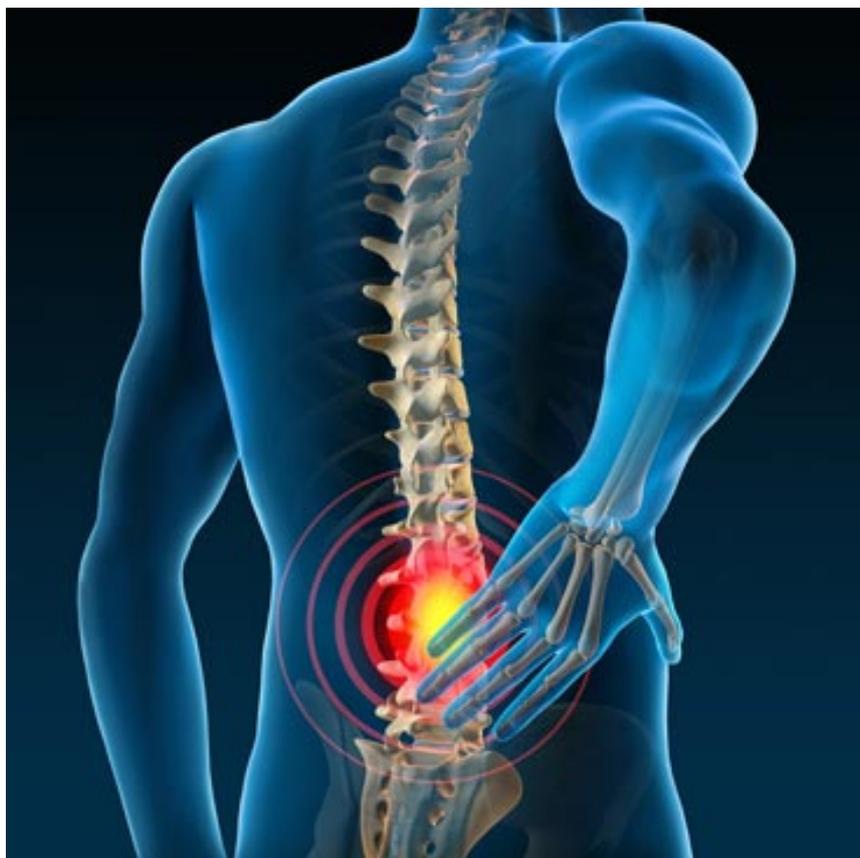


Programme lombaire Niveau 1

3 séances par semaine pendant 2 semaines

Idéalement: 1jour d'exercice alterné avec 1 jour de repos

Durée d'une session = 30minutes à 1 heure



Ce programme vous est proposé par l'équipe OrthoSud

Rachis:

Jean-Renaud Certhoux Masseur Kinésithérapeute D.E

Pierre Le Floc'h Masseur Kinésithérapeute D.E



Index des exercices

Familiarisez-vous avec ces différents exercices car nous les utiliserons dans notre programme repérez leur nom et misez sur la qualité d'exécution. Pour chaque jour vous aurez une liste d'exercices avec un dosage prescrit. Respectez les dosages... comme en cuisine.

Les répétitions correspondent à un nombre de mouvements. Ces répétitions sont regroupées en séries. Une fois la série de mouvement effectuée vous marquerez un temps de repos de 1minute.

Ainsi 3 séries de 10 répétitions = 10 mouvements, 1min de pause - 10 mouvements, 1min de pause -10 mouvements, 1min de pause. Cette pause est indispensable à l'exécution de mouvements de qualité.

Exercices de mobilité thoracique niveau 1:

L'archer:



1. Départ: dos droit décollé du dossier, 2 bras face à vous, pieds ancrés au sol, genoux écartés à la largeur de votre bassin. Les hanches, genoux et pieds ne bougent pas durant tout l'exercice.
2. Ramenez votre coude droit en arrière et suivez du regard et avec votre tête
3. Revenez doucement à la position de départ puis effectuez le mouvement à gauche

Le Tilt:



1. Dos droit décollé du dossier de la chaise.

2. Amenez votre sternum vers le haut et l'avant et serrez vos omoplates vers le bas et l'arrière.

NB: Ne pas contracter vos trapèzes supérieurs, ce muscles viendront parasiter le mouvement, gardez bien vos épaules basses durant tout le mouvement

Abdos-Gainage niveau 1:

Pont fessier:



1. Départ sur le dos allongé sur un tapis
2. Soulevez vos fesses en amenant le bassin le plus haut possible. Dans cette position, contractez les fessiez le plus fort possible pendant 3 secondes.
3. Revenez lentement en position de départ et dès que les fesses frôlent le sol recommencez!

Le « Souffler/Pousser »



1. Allongé sur le dos, 2 mains contre les cuisses, prendre une grande inspiration par le nez en gonflant le torse.
2. Souffler avec les lèvres pincées (**rouge**) + rentrer le ventre (**bleu**) + pousser contre les cuisses (**vert**). Cette expiration doit durer au moins 5 secondes!
3. Reprenez votre souffle si besoin et recommencez!



Le superman (ou superwoman selon les références)



1. Départ en position 4 pattes: Hanches au dessus des genoux et épaules au dessus des poignets
2. Lever 1 bras et une jambe opposés avec le regard vers le sol. Ne levez pas la tête! Par soucis d'aérodynamisme veuillez ne pas lever trop haut la jambe et le bras. Poussez le poing loin devant et le pied fort en arrière pour avoir la jambe tendue.
3. Tenir 3 secondes la position en rentrant le ventre puis changer de bras et de jambe. On alterne les deux côtés.

Renforcement des membres inférieurs

Fentes simples



1. Départ debout, le regard et le buste restent droits durant tout le mouvement. On peut s'aider d'une (ou deux) chaises pour s'équilibrer.
2. Faire un grand pas
3. On plie le genou arrière et on décolle le talon. Attention à ne pas pencher le buste en avant.
4. Alternier côté droit et gauche en revenant à la position de départ à chaque fois.

Équilibre



Exercice à maîtriser sans coussins en premier lieu

Sur un pied venir chercher avant-arrière-gauche et droite, garder un point fixe visuel face à vous

Ne pas bouger le pied au sol

Dernier Bloc: Mobilité de hanche et étirements

Bascule au bâton:



1. Départ droit un bâton/balai plaqué dans le dos qui touche la tête, les dorsales et le haut de la fesse. Ces trois points d'appuis ne doivent jamais être lâchés.

2. On se penche en avant en pliant au niveau de la hanche ++++ (jaune) jusqu'à obtenir une tension à l'arrière de vos cuisses (bleu). Plus la tension est importante et plus vous êtes efficace. Vous pouvez plier légèrement les genoux.

3. Tenir 3 secondes puis recommencer. 3 séries de 10 répétitions

NB: La tension ressentie à l'arrière des deux cuisses ne doit pas reproduire des douleurs de type sciatique. Si c'est le cas pensez à légèrement plier vos genoux lors du mouvement!

Étirement des ischios à la serviette:



1. Fléchissez la cuisse vers vous puis placez une serviette au bout du pied
2. Tendez la jambe et tirez les orteils vers vous. Tenez 30 secondes
3. Changez de jambe, faire 3 fois 30 secondes par côté.

NB: La tension ressentie à l'arrière des deux cuisses ne doit pas reproduire des douleurs de type sciatique. Si c'est le cas pensez à légèrement plier vos genoux lors du mouvement!

Étirement des fessiers



1. Tirez votre cheville vers vous pour mettre le plus de rotation de hanche
 2. Prenez votre genou gauche avec la main gauche
 3. Ramenez le genou gauche vers l'épaule droite et tenir 30 secondes
- Faire 3 x 30 secondes de chaque côté

Programme:

Semaine 1

- **Jour 1:**
- Archer 3 séries de 10 répétitions par côté = 3 séries de 20 répétitions
- Tilt post 3 séries de 20 répétitions
- Pont fessier 3 séries de 10 répétitions
- Souffler/pousser 6 séries de 10 répétitions
- Étirements ischios + Fessiers 3x30 secondes de chaque côté

- **Jour 2:**
- Archer 3 séries de 10 répétitions par côté
- Tilt Post 3 séries de 20 répétitions
- Souffler/pousser 6 séries de 10 répétitions
- Superman 3 séries de 5 répétitions par côté (alterner droite/gauche) = 3 séries de 10 répétitions
- Fentes 3 séries de 6 répétitions par côté (alterner droite/gauche) = 3 séries de 12 répétitions. Gérez l'amplitude du mouvement, pas besoin de descendre le genou arrière jusqu'au sol si c'est trop difficile pour vous, n'effectuez que la moitié de l'amplitude dans un premier temps.
- Étirements ischios + Fessiers 3x30 secondes de chaque côté

- **Jour 3:**
- Archer 3 séries de 10 répétitions par côté = 3 séries de 20 répétitions
- Tilt post 3 séries de 20 répétitions
- Pont fessier 3 séries de 10 répétitions
- Souffler/pousser 6 séries de 10 répétitions
- Équilibre 4 directions 10 fois par jambe faire 3 séries avec ou sans coussins
- Étirements ischios + Fessiers 3x30 secondes de chaque côté

Fin de la semaine 1

- **Option 1: pas de douleurs sur les exos ni de difficulté d'exécution alors vous pouvez passer à la semaine 2**
- **Option 2: les exercices sont difficiles pour vous ; alors la semaine prochaine recommencez la semaine 1 et consolidez vos bases!**

Semaine 2

Jour 1:

- Archer 3 séries de 10 répétitions par côté
- Pont fessier 3 séries de 12 répétitions
- Superman 3 séries de 10 repetitions par côté
- Souffler/pousser 6 séries de 10 répétitions
- Fentes 3 séries de 6 repetitions par côté
- Équilibre 4 directions 10 fois par jambe, faire 3 séries avec ou sans coussins
- Étirements ischios + Fessiers 3x30 secondes par côté

Jour 2:

- Tilt 3 séries de 20 répétitions
- Souffler/pousser 10 répétitions puis Superman 10/côté recommencer 3 fois. Pas de pause de 1minute entre les séries.
- Fentes 3 séries de 6 répétitions par côté
- Bascule bâton 3 séries de 10 répétitions tenues 3 secondes en bas.
- Équilibre 4 directions 10 fois par jambe faire 3 séries avec ou sans coussins
- Étirements ischios + Fessiers 3x30 secondes de chaque côté

Jour 3:

- Archer 3 séries de 10/côté
- Tilt 3 séries de 20 répétitions
- Pont fessier 12 répétitions, Souffler/ pousser 10 répétitions, Superman 10/côté. Recommencer 3 fois. Pas de pause entre les séries.
- Bascule bâton 3 séries de 10 répétitions tenues 3 secondes en bas.
- Étirements ischios + Fessiers 3x30 secondes de chaque côté

Fin des 15 premiers jours d'entraînement

Option 1: Tout se passe bien, les exercices ne sont pas trop difficiles, passez a la semaine 3

Option 2: Vous jugez que certains exercices ne sont pas acquis => recommencez la semaine 2

