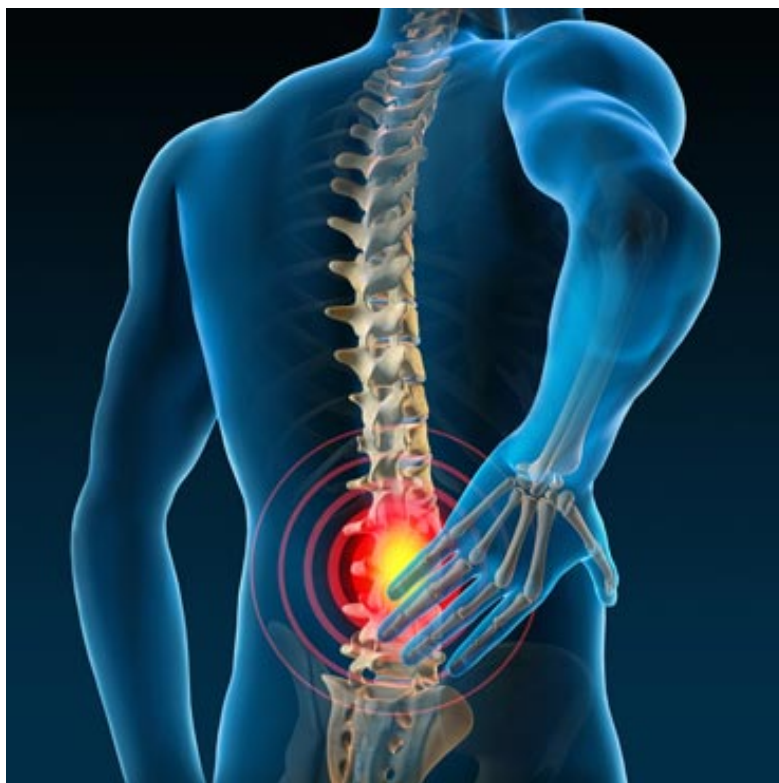


Programme lombaire Niveau 2

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

Ce programme ne peut remplacer une rééducation personnalisée.

Pour toute question concernant les exercices ou adaptation en fonction de votre pathologie, des télé consultations sont possibles.

Contact: pierre_lefloch@hotmail.fr



Index des exercices

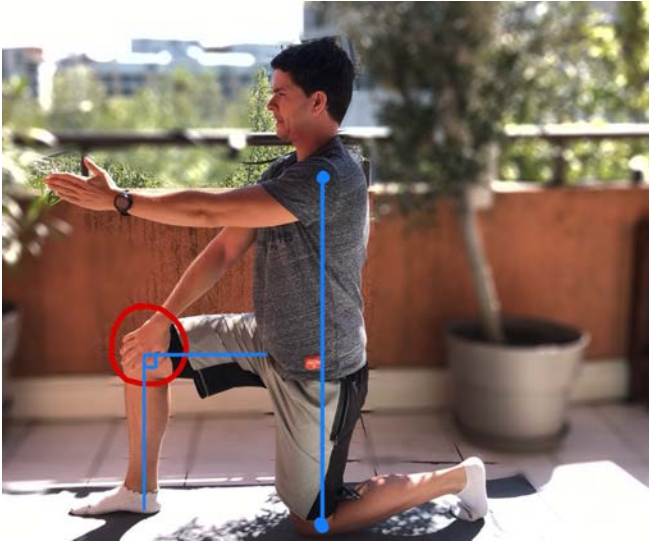
Familiarisez-vous avec ces différents exercices car nous les utiliserons dans notre programme repérez leur nom et misez sur la qualité d'exécution. Pour chaque jour vous aurez une liste d'exercices avec un dosage prescrit. Respectez les dosages... comme en cuisine. Le programme se trouve à la fin de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

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 2:

1c) Rotation thoraciques genou au sol:



1. Départ: deux pieds parallèles (le tibia de la jambe arrière doit être dans l'axe), dos droit: épaule gauche au dessus du genou gauche (bleu). Le genou droit est au dessus du pied droit (bleu). La main droite tient le genou droit et le bras gauche est tendu face à vous.
2. La main droite amène légèrement le genou droit vers l'extérieur tandis que vous tournez le buste vers la gauche bras tendu. C'est un mouvement d'ouverture du tronc en rotation gauche. Tenez 5 secondes.
3. Revenez doucement à la position de départ puis recommencez.
4. Pour travailler la rotation côté droit, on place la jambe gauche devant et la main gauche tient le genou gauche.
5. Dans cet exercice vous devriez aussi sentir un étirement à l'intérieur de la cuisse de devant. Si ce n'est pas le cas pensez à bien maintenir le genou de devant sur l'extérieur, il ne doit pas tourner en dedans!

1d) Rotations thoraciques à 4 pattes:



1. Position de départ idem au superman.
 2. Amorcez la rotation en tournant les yeux vers la droite puis la tête à droite enfin amenez le bras gauche sous le tronc vers la droite.
 3. Tenez la position 5 secondes, respirez lentement et gagnez sur l'expiration, alterner droite/gauche
- NB: Votre bassin ne doit pas bouger et le bras droit peut se plier de 10° mais pas plus.

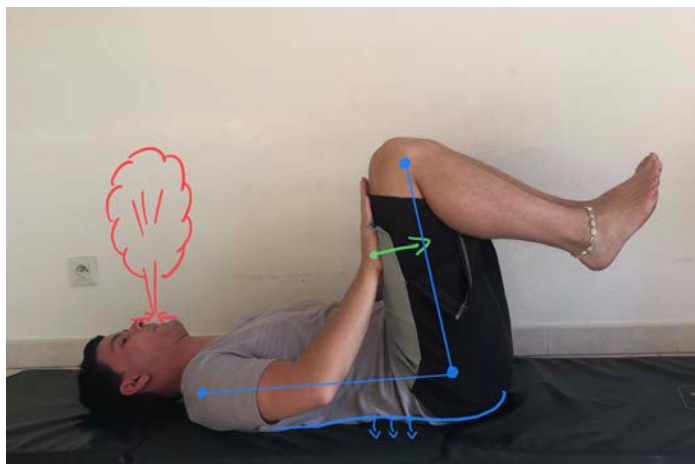
Abdos-Gainage niveau 2:

2d) Pont fessier sur une jambe:



1. Soulevez vos fesses en amenant le bassin le plus haut possible. Dans cette position, contractez les fessiers le plus fort possible afin de verrouiller le bassin en position haute puis lâchez une jambe. Tenez 5 secondes
 2. Poser le pied au sol puis changez de côté. **On ne pose pas les fesses durant tout l'exercice.**
- NB: Faites attention à bien garder le bassin en position haute, c'est ici que vous activerez le plus vos fessiers. De même surveillez bien que du côté où vous lâchez la jambe, le bassin ne chute pas... je vous connais... Vous devez garder

2e) Le « Souffler/Pousser » niveau 2



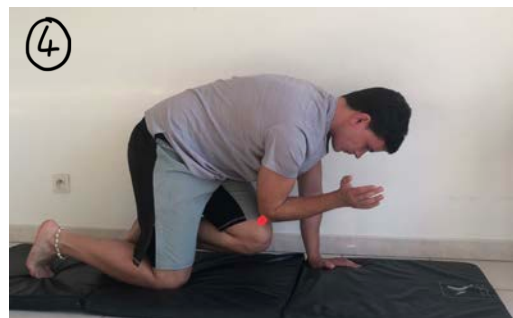
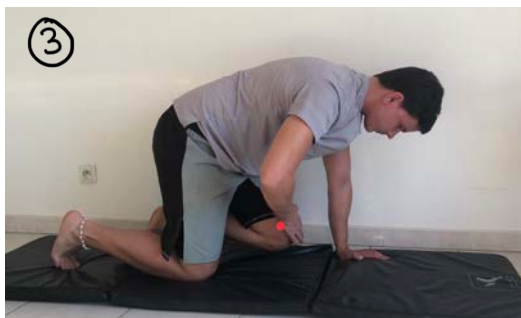
1. Consignes du niveau 1: Allongé sur le dos, 2 mains contre les cuisses, prendre une grande inspiration par le nez en gonflant le torse. Souffler avec les lèvres pincées (rouge) + rentrer le ventre + pousser contre les cuisses (vert). Cette expiration doit durer au moins 5 secondes!
 2. Pour le niveau 2 on décolle les pieds du sol pour amener les cuisses au delà de la verticale ==> lombaires plaquées au sol! (Bleu). Attention plus vos mains sont positionnées hautes sur les cuisses et plus l'exercice sera dur.
- NB: Les lombaires doivent être plaquées contre le sol durant tout l'exercice par une bascule du bassin. Vous n'arrivez pas à garder les lombaires plaquées pendant tout l'exercice? Posez les pieds pour les répétitions restantes. La qualité c'est la clef.

2f) Gainage latéral : L'étoile



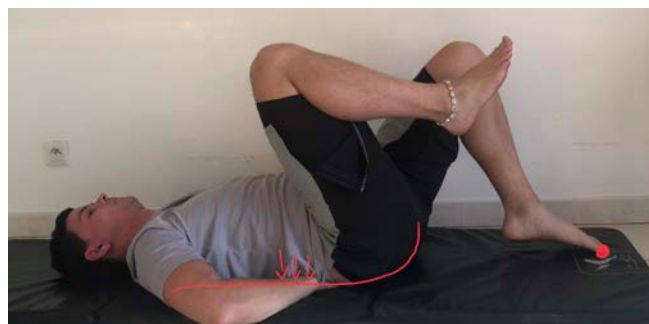
1. Genou gauche replié. L'épaule, hanche et genou droit alignés. Si vous y arrivez levez la jambe droite tendue sinon pliez votre genou droit et collez le à votre genou gauche.
2. Le bras droit est tendu avec le poing serré fort et bien sûr le ventre rentré, empêchez que votre bassin tombe, vous devez absolument garder l'alignement du genou, hanche et de l'épaule!!
3. Ne bougez plus, l'étoile vous va si bien!

2g) Le superman (ou superwoman selon les références) niveau 2:



1. L'exercice reprend donc le même principe, départ idem au niveau 1 et on tend un bras et une jambe opposée tenez 3 secondes cette position.
 2. Comme montré sur la photo 3 vous aurez à venir toucher votre genou gauche avec la main droite ou bien le coude droit (photo 4 = version plus dure).
 3. Tenez 1 à 2 secondes la position, vous serez alors en déséquilibre... c'est l'effet recherché pour cette variante.
- NB: On n'alterne pas les côtés. Et on ne pose pas le genou avant d'avoir fini la serie. Par exemple vous faites 10 répétitions genou gauche main droite puis vous changerez de côté.
 - NB n°2: Bon vol!

2h) Le plaqué-touché



1. Cuisses repliées contre vous sans forcer. Bassin et lombaires plaquées contre le sol. Vous pouvez mettre vos main ou un t-shirt roulé pour sentir que vos lombaires ne lâchent pas la position.
2. Venir lentement toucher le tapis: descente du pied sur 2 secondes, touché = 2 secondes et remontée = 2 secondes.
3. Alternier droite/gauche à chaque répétition.

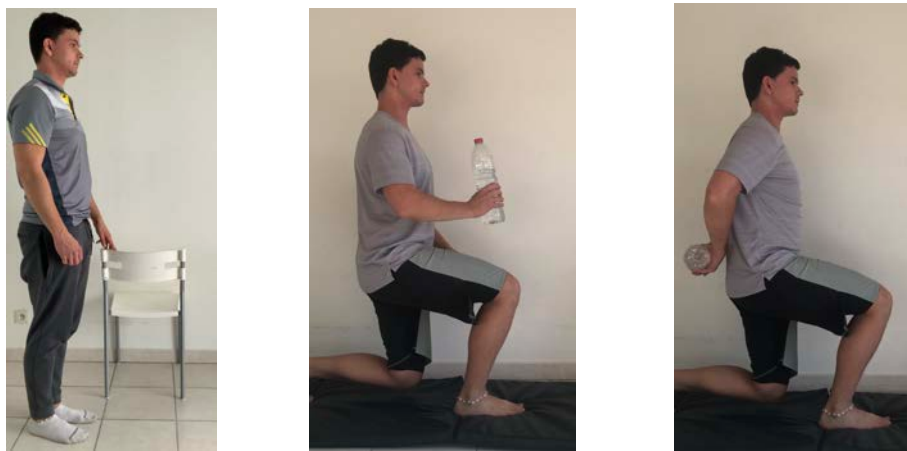
2i) Mountain Climbers (le grimpeur)



1. Départ en position pompe, volontairement j'ai légèrement relevé le bassin afin de ne pas sur-solliciter les lombaires. Si vous êtes à l'aise, alignez épaules, hanches et chevilles. Avec la fatigue musculaire veillez à ce que votre bassin ne tombe pas, ceci surchargerait vos lombaires.
2. Lentement ramenez votre genou vers vous = 2 secondes pour l'aller. Tenir 2 secondes la position. Revenir lentement = 2 secondes
3. Alternier droite/gauche

Renforcement des membres inférieurs

3c) Fentes avec bouteille



1. Départ debout, le regard et le buste restent droits durant tout le mouvement.
 2. Faire une fente classique, et maintenez la position.
 3. Faire passer une bouteille d'eau autour du buste dans un sens puis dans l'autre.
 4. Une fois que les rotations sont effectuées, remontez. Alternier jambe droite et gauche en revenant à la position de départ à chaque fois.
- NB: Décomposez bien l'exercice, le but étant de vous faire travailler dans la position basse de la fente.

3d) Équilibre



- **Vous trouverez ici 4 variantes d'équilibre à faire yeux fermés. Le dos doit être droit et le ventre rentré.**
- Equilibre 1: genou tendu avec le pied devant vous, poing fermés et coudes tendus. Peu d'aide des bras pour s'équilibrer
- Equilibre 2 = Equilibre 1 mais avec les bras croisés sur le torse
- Equilibre 3: Montez votre genou jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol. Coudes tendus, poings fermés
- Equilibre 4: Equilibre 3 + bras croisés sur le buste

Dernier Bloc: Mobilité de hanche et étirements

Bascule une jambe:



- La bascule sur une jambe reprend le principe de la bascule au bâton, le mouvement de se pencher en avant se fait autour de votre hanche (cercle jaune sur la photo 2). Comme pour la bascule au bâton, le dos reste droit tout le long du mouvement. Je répète... le dos reste droit tout le long du mouvement.
- 1. Départ dos droit et pied droit décollé du sol. Ici j'ai mes mains sur mes hanches pour contrôler mon bassin. Au début vous pouvez vous équilibrer à un dossier de chaise ou autre.
- 2. La bascule : quand votre tête va vers l'avant votre pied monte (cf flèches jaunes sur la photo 2). Vous avez le droit de plier de 10-20° le genou d'appui mais pas plus!
- 3. Une fois que vous sentez que l'étirement à l'arrière de la cuisse est maximal, tenez cette position 3 secondes (photo 2) puis revenez doucement en position 1 et recommencez
- NB: Sur la photo 3 mon bassin et mon tronc se tournent vers la camera c'est une erreur. Votre bassin, buste et tête doivent regarder devant vous.
- On cherche ici une sensation d'étirement à l'arrière de la cuisse gauche. Si cela tire plus sur vos adducteurs alors c'est que votre bassin part vers l'extérieur comme sur la photo 3.
- **Vous ne devez pas reproduire de douleurs type sciatiques sur cet exercice, si c'est le cas pensez à plier le genou gauche.**

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.

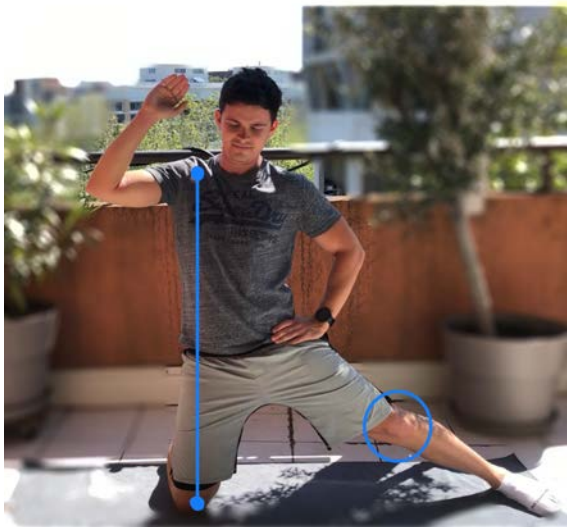
NB: La tension ressentie à l'arrière des deux cuisses ne doit pas reproduire des douleurs de type sciatique. Si c'est le cas pensez à légèrement plier vos genoux lors du mouvement!

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

Étirement des adducteurs:



1. Départ épaule droite au dessus du genou droit. Jambe gauche tendue sur le côté. Vérifiez que votre jambe est bien tendue sur le côté et non en avant ou en arrière. Les annotations du 1 ne bougent pas, autrement vous compensez!
 2. En rouge: amenez la main droite le plus haut possible et penchez vous sur le côté gauche avec un appui de la main gauche sur votre hanche. Tenez 30 secondes puis changez de jambe.
- Tenez 3 x 30 secondes de chaque côté

Programme lombaire niveau 2:

Notion de Superset = Super série, vous enchaenez deux exercices sans temps de pause, on optimise votre session. Vous pouvez quand même boire une gorgée d'eau entre chaque serie.

Sur certains exercices vous devez respecter les temps de tenue de la répétition, relisez bien les fiches!

Semaine 1:

Jour 1:

- 1D) Rotations 4 pattes: 3 séries de 10 répétitions par côté = 3 séries de 20 répétitions. Pensez à tenir 5 secondes la position à chaque fois.
- 3D) Equilibre N°1: 30 secondes par pied faire 5 fois.
- 3C) Fente bouteille: 3 séries de 10 répétitions (6 fentes par côté).
- 2D) Pont fessier 1 jambe: 5 séries de 6 à 10 reps (3 à 5 répétitions par jambe)
- 2E) Souffler/pousser 6 séries de 6 répétitions
- Étirements ischios + Fessiers + Adducteurs 3x30 secondes de chaque côté

Jour 2:

- 1D) Rotations 4 pattes: 3 séries de 10 répétitions par côté
- 3D) Equilibre N°3: 30 secondes par pied faire 5 fois. Pas évident hein! Ne trichez pas, gardez vos yeux fermés.
- Superset 2G) et 2E): Superman niveau 2: 10 répétitions à droite et 10 répétitions à gauche puis enchaîner directement avec 6 fois le 2E) Souffler pousser. On alterne les 2 exercices = supersérie. 5 superséries sans pause.
- 2D) Pont fessier 1 jambe: 5 séries de 10 (5 reps par jambe).
- Étirements ischios + Fessiers + Adducteurs 3x30 secondes de chaque côté

- **Jour 3:**

- 1D) 3 séries de 5 répétitions par côté
- 1C) Rotations du buste genou au sol: 3 séries de 5 répétitions par côté. Pensez à tenir 5 secondes la position.
- 3D Equilibre N°1 30 secondes par pied, 5 séries.
- 3C) Fentes bouteille: 4 séries de 10 répétitions
- Superset 2G (10 rep/côté) et 2E (6 répétitions), 5 séries
- Bascule 1 jambe: 5 séries de 5 répétitions/côté
- Étirements ischios + Fessiers + Adducteurs 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:**

- 1D) 3 séries de 10 répétitions par côté
- 1C) Rotations du buste genou au sol: 3 séries de 5 répétitions par côté. Pensez à tenir 5 secondes la position.
- Super Set 2G & 2E idem à la semaine 1: 5 séries
- Super Set 2H Plaqué - Touché & 2D, 5 séries de 10 répétitions de chaque
- 3D) Equilibre n°3: 5 séries de 30secondes/pied.
- Etirements idem semaine 1

- **Jour 2:**

- 1C) 3 séries de 10 répétitions/côté
- Superset 3D) Equilibre N°3 (30secondes/pied) avec 2i) Mountain Climbers 10 montées de genoux en tout. 5 séries.
- Bascule une jambe 3 séries de 10 répétitions/côté
- Superset 3C) Fentes bouteilles & 2D) Pont fessier. 5 répétitions par jambe pour chaque exercice. 5 series
- Étirements idem semaine 1.

- **Jour 3:**
- 1D) 3 séries de 10 répétitions par côté
- 1C) Rotations du buste genou au sol: 3 séries de 5 répétitions par côté.
- Super Set 2G & 2E idem à la semaine 1: 5 séries
- Super Set 2H (Plaqué - Touché) & 2D, 5 séries de 10 répétitions de chaque
- 2F) l'étoile: 20 secondes/côté 3 séries
- Bascule une jambe 3 séries de 10 répétitions/côté
- 3D) Equilibre n°3: 5 séries de 30secondes/pied.
- Etirements idem semaine 1

Bravo c'est la fin des 15 jours d'entraînement du niveau 2!!

