



SOMMAIRE

1/ AVANT DE COMMENCER

UN DOS DROIT EN TOUTES CIRCONSTANCES

COMPRENDRE LE MAL DE DOS AVEZ-VOUS UN BON DOS ?	6
LE SPORT : OUI, MAIS AVEC CERTAINES RESTRICTIONS	9
PRENDRE SOIN DE SON DOS AU QUOTIDIEN	13
ATTENTION À LA POSITION ASSISE	14
CORRIGER LES DÉFAUTS DE POSTURE	15

RÈGLES D'ENTRAÎNEMENT

UNE PROGRESSION PAR ÉTAPES	18
COMMENT ORGANISER VOS SÉANCES ?	18
L'ÉCHAUFFEMENT ET LE RETOUR AU CALME	19
COMMENT ABORDER CHAQUE EXERCICE ?	20

2/ PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

ÉTAPE PAR ÉTAPE

23

ÉTAPE 1 : DÉTENDRE SON CORPS EN DOUCEUR

EXERCICES DE MOBILITÉ	26
1 BASCULE DU BASSIN	26
2 UN GENOU À LA POITRINE	28
3 GENOUX GROUPEÉS CONTRE LA POITRINE	28
4 CERCLES AVEC LES GENOUX GROUPEÉS	29
5 UNE JAMBE TENDUE À LA VERTICALE	30
6 TALON-FESSE EN POSITION LATÉRALE	31
7 ROTATEURS DES ÉPAULES	32
8 UN BRAS CONTRE LA POITRINE, GENOUX OUVERTS	34

9 ROTATION VERTÉBRALE ASSISTÉE	35
10 ÉTIREMENT LONGITUDINAL COMPLET	36
11 PONT OBLIQUE	38
12 GROUPEÉ FRONT-GENOUX	38
13 DÉTENTE COMPLÈTE, GENOUX À 90°	39
14 ÉTIREMENT DE LA NUQUE	40
15 POUSSÉE DES BRAS VERS L'EXTÉRIEUR	41
16 OUVERTURE DE LA POITRINE : MAINS CROISÉES SUR LES FESSIERS	42
17 RÉGION DES OMOPLATES : BRAS TENDUS DEVANT SOI	44
18 ENROULEMENT VERTÉBRAL, BRAS RELÂCHÉS ET DÉROULEMENT AVEC LES MAINS SUR LES GENOUX	46
19 LE GRAND DORSAL ET LES OBLIQUES : LA POUSSÉE SUR LE POIGNET	48
20 ISCHIO-JAMBIERS DEBOUT	50
21 QUADRICEPS DEBOUT : TALON-FESSE	52
22 PSOAS EN FENTE : BASCULE DU BASSIN	53
23 DOS ROND-DOS PLAT À GENOUX	54
24 EXTENSION DE LA COLONNE VERTÉBRALE, MAINS SUR LE BALLON	55
25 PSOAS À GENOUX	56
26 TALON-FESSE À PLAT VENTRE	58
27 POSITION ASSISE SUR LES TALONS	59

ÉTAPE 1 : LE PROGRAMME

1 ^{RE} SEMAINE	61
2 ^E SEMAINE	62
3 ^E SEMAINE	64

ÉTAPE 2 : LA FORCE DU NOYAU CENTRAL

EXERCICES POUR LES ABDOMINAUX	67
28 RELEVÉ DES ÉPAULES	68
29 RELEVÉ DU BASSIN	69
30 RELEVÉ DES ÉPAULES ET DU BASSIN	70



31	MAIN VERS LE GENOU OPPOSÉ	70
32	COUDE VERS LE GENOU OPPOSÉ	71
33	MAIN VERS LA POINTE DE PIED OPPOSÉE	72
34	DEMI-PLANCHE FACIALE	73
35	PLANCHE FACIALE COMPLÈTE	74
EXERCICES POUR LES SPINAUX AU SOL		75
36	PONT OBLIQUE	75
37	PONT OBLIQUE AVEC UN APPUI : 4 VARIANTES	76
38	ÉQUILIBRE CROISÉ À GENOUX	78
39	GAINAGE OBLIQUE SUR UN GENOU : 4 VARIANTES	79
40	EXTENSION DE LA COLONNE, MAINS SOUS LE FRONT	80
41	EXTENSION DE LA COLONNE, BRAS EN W, SUR 4 TEMPS	81
42	EXTENSION CROISÉE À PLAT VENTRE, TÊTE AU SOL	82
43	MOUVEMENT DE HARLOW	84
ÉTAPE 2 : LE PROGRAMME		85
1 ^{RE}	SEMAINE	85
2 ^E	SEMAINE	87
3 ^E	SEMAINE	90
4 ^E	SEMAINE	93

ÉTAPE 3 : CUISSSES, DORSAUX & SPINAUX

EXERCICES POUR LES CUISSSES		97
44	SQUAT AVEC UNE CHAISE ET MAINS SUR LES GENOUX	98
45	SQUAT SUR UNE JAMBE	100
46	SQUAT AVEC BALLON	101
47	FENTE AVEC APPUI SUR UNE CHAISE	102
48	MONTÉE SUR UNE JAMBE, BRAS LE LONG DU CORPS	104
EXERCICES POUR LES DORSAUX		106
49	TIRAGE D'UN ÉLASTIQUE EN POSITION DE FENTE	107
50	TIRAGE D'UN ÉLASTIQUE EN POSITION ASSISE	108
51	ROTATEURS EXTERNES AVEC UN ÉLASTIQUE	109

EXERCICES POUR LES SPINAUX DEBOUT OU SUR UNE CHAISE		110
52	ALIGNEMENT VERTÉBRAL, FESSIERS CONTRE LE MUR : NIVEAU 1	110
53	ALIGNEMENT VERTÉBRAL, FESSIERS CONTRE LE MUR : NIVEAU 2	112
54	ALIGNEMENT VERTÉBRAL, FESSIERS CONTRE LE MUR : NIVEAU 3	113
55	ALIGNEMENT OBLIQUE DEBOUT : 4 VARIANTES	114
56	EXTENSION DES HANCHES EN APPUI VENTRAL SUR UNE CHAISE	115
57	ÉQUILIBRE CROISÉ EN APPUI VENTRAL SUR UNE CHAISE	116
58	ÉQUILIBRE CROISÉ DEBOUT EN APPUI SUR UNE CHAISE	116
59	TRAVAIL STATIQUE EN APPUI VENTRAL SUR LE SWISS BALL	117
ÉTAPE 3 : LE PROGRAMME		118
1 ^{RE}	SEMAINE	119
2 ^E	SEMAINE	123

ÉTAPE 4 : L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

EXERCICES FONCTIONNELS		128
60	MOUVEMENT DE BASCULE EN PLANCHE À 30-45°	129
61	MOUVEMENT DE BASCULE EN PLANCHE HORIZONTALE	130
62	BASCULE EN PLANCHE HORIZONTALE ET ALIGNEMENT DES BRAS	131
63	PLANCHES AVEC UN SUPPORT INSTABLE	131
64	RAMASSER UN OBJET À PARTIR D'UNE POSITION DE PLANCHE	132
65	LE SOULEVÉ DE TERRE	133
66	CHANGEMENTS DE POSITION : DEBOUT/ À GENOUX/PLANCHE FACIALE	134
67	PLANCHE LATÉRALE DEBOUT À 30-45°	136
ÉTAPE 4 : LE PROGRAMME		138
1 ^{RE}	SEMAINE	139
2 ^E	SEMAINE	141

