



*Mouvement
et bien-être*

Echauffement

Vous êtes motivé pour pratiquer un programme d'entraînement, c'est très bien.

Mais pour en profiter de manière optimale, commencez par un échauffement d'au moins 15 minutes !

Notre mode de vie devrait être marqué par le mouvement qui est indissociable de la notion du bien-être. Mais la sédentarité nous guette avec toutes les conséquences qu'elle représente pour notre santé.

L'intégration de ce programme d'exercices dans notre quotidien, représente sans conteste une amélioration de notre qualité de vie. L'alternance des contractions et des étirements des chaînes musculaires, assure un équilibre indispensable au bon fonctionnement de notre corps.

Le plus grand danger pour notre santé, affirme le Dr. Cooper, ne se situe pas dans notre environnement mais dans notre comportement.

Précautions

- Un contrôle médical préalable est recommandé pour déterminer si l'état de santé de la personne permet l'entraînement sans restriction du contenu de ce dépliant.
- Une exécution correcte de ce programme contribue au maintien du bien-être. Par contre, toutes exécutions incorrectes ou excessives peuvent nuire à la santé, d'où la recommandation de s'initier auprès de personnes compétentes.
- La responsabilité de l'Institut suisse de chiropratique et du Service des sports de l'Université et de l'École polytechnique fédérale de Lausanne ne peut être engagée en cas d'accidents survenus pendant ou après l'exécution de ce programme.

- Toute reproduction à but commercial est interdite en application de la législation suisse sur les droits d'auteur.

Pourquoi ?

- pour vous préparer à l'effort.
- pour éviter les blessures.

Comment ?

- en allant faire vos courses à pied.
- en faisant une activité telle que jardinage, ménage ou autre.
- si le coeur vous en dit en faisant une marche accélérée ou un léger "jogging".

Remarque...

Quelque soit votre choix, votre fréquence cardiaque doit augmenter, mais vous devez être en mesure de pouvoir parler en pratiquant votre échauffement. Dans le cas contraire:

- soit vos pulsations n'ont pas augmenté, donc l'intensité n'est pas suffisante et l'entraînement à suivre peut provoquer des risques de blessure.
- soit l'augmentation de vos pulsations est telle, que vous ne pouvez plus parler. Donc l'intensité est trop élevée.

Dans les deux cas, votre échauffement n'est pas qualitatif.

Ce qu'il est bon de savoir...

- plus le pratiquant est âgé, plus l'échauffement doit être prudent et progressif. En effet, les risques de blessure augmentent avec l'âge par suite d'une diminution de l'élasticité des tissus.
- il est vivement déconseillé de commencer ce programme d'entraînement à froid, par exemple dès le réveil.
- on parle souvent d'exercices d'étirement (stretching). C'est excellent, mais ne les faites jamais à froid !

commencer et terminer les 5 phases de la série par l'exercice 1
choisir l'exercice 2a ou 2b et l'exercice 4a ou 4b

Nuque 1

1

Étirer les muscles de la nuque



30"

- Descendre le menton vers le sternum durant 30".

2a

Renforcer les muscles du cou



- Presser votre menton contre vos deux poings.
- Maintenir la position entre 10° et 20°.

2b

Renforcer les muscles du cou



- Exécuter des mouvements de haut en bas en maintenant la pression (10 à 20 répétitions).

3

Étirer les muscles du cou



30"

- Tirer le menton vers le haut et fermer la bouche durant 30".

4a

Renforcer les muscles de la nuque



- Exécuter des mouvements d'avant en arrière en maintenant la pression (10 à 20 répétitions).

4b

Renforcer les muscles de la nuque



- Tirer la serviette en avant.
- Maintenir la position entre 10° et 20°.

commencer et terminer les 5 phases de la série par l'exercice 1
choisir l'exercice 2a ou 2b et l'exercice 4a ou 4b

Nuque 2

1

Etirer la musculature latérale gauche



- Elever l'épaule gauche.
- Incliner la tête à droite.
- Abaisser l'épaule gauche en relevant le dos de la main sur le côté.
- Maintenir la position 30".

2a

Renforcer la musculature latérale droite



- Presser la main sur la tempe droite.
- Maintenir la position entre 10" et 20".

2b

Renforcer la musculature latérale droite



- Exécuter des mouvements latéraux en maintenant la pression (10 à 20 répétitions).

3

Etirer la musculature latérale droite



- Elever l'épaule droite.
- Incliner la tête à gauche.
- Abaisser l'épaule droite en relevant le dos de la main sur le côté.
- Maintenir la position 30".

4b

Renforcer la musculature latérale gauche



- Exécuter des mouvements latéraux en maintenant la pression (10 à 20 répétitions).

4a

Renforcer la musculature latérale gauche



- Presser la main sur la tempe gauche.
- Maintenir la position entre 10" et 20".

commencer et terminer les 5 phases de la série par l'exercice 1

Epaules

(ceinture scapulaire)

2

Renforcer la chaîne musculaire supérieure du dos



- De la position couchée sur le dos, soulever la tête et les omoplates de quelques centimètres en s'appuyant sur les coudes.
- Maintenir la position entre 10" et 20".

10" 20"



1

Étirer les muscles antérieurs de la ceinture scapulaire

- Appuyer les avant-bras contre un encadrement de porte, les coudes fléchis à 90°. Pousser le buste en avant durant 30".

30"

3

Étirer la chaîne musculaire supérieure du dos



- Prise de mains croisée sur la poignée de la porte, déplacer le bassin en arrière en relâchant les épaules et en arrondissant le dos. Les genoux sont légèrement fléchis.
- Maintenir la position 30".
- Attention au risque de glissade.

30"

4

Renforcer les muscles antérieurs de la ceinture scapulaire



- En appui sur les genoux, les mains tournées vers l'extérieur, coudes fléchis à 90°.
- Maintenir la position entre 10" et 20".
- De petites flexions de bras sont également possibles (10 à 20 répétitions).

10" 20"

commencer et terminer les 5 phases de la série par l'exercice 1
choisir l'exercice 2a ou 2b et l'exercice 4a ou 4b

Tronc

(ceinture pelvienne)



1
Étirer les
muscles de la paroi abdominale

• De la position couchée sur le ventre, fixer le bassin puis redresser progressivement le buste durant 30".

2a
Renforcer la chaîne
musculaire inférieure du dos



• De la position couchée sur le dos, genoux fléchis à 90°, élever le bassin dans l'alignement épaules-genoux.
• Maintenir la position entre 10" et 20".
• Des mouvements de flexion-extension de la hanche sont également possibles (10 à 20 répétitions).

2b
Renforcer la chaîne
musculaire inférieure du dos



• Pour augmenter l'intensité, exécuter cet exercice en appui sur 1 pied.

3
Étirer la chaîne
musculaire inférieure du dos



• Abaisser les épaules entre les genoux durant 30".

4a
Renforcer la
chaîne musculaire antérieure du corps



4b
Renforcer la chaîne
musculaire antérieure du corps



• En appui sur les avant-bras, maintenir la position entre 10" et 20" sans cambrer la région lombaire.

• Pour augmenter l'intensité, exécuter cet exercice en appui sur 1 pied.

commencer et terminer les 5 phases de la série par l'exercice 1
choisir l'exercice 2a ou 2b et l'exercice 4a ou 4b

Tronc (musculature latérale)

1

Étirer le côté droit



- 30"
- De la position couchée sur le côté droit, fixer le bassin et redresser progressivement le buste durant 30" en maintenant l'alignement tronc-jambes.

2a

Renforcer le côté gauche



- 10" 20"
- En appui sur l'avant-bras gauche et sur les genoux, élever le bassin dans l'alignement tête-pieds.
 - Maintenir la position entre 10" et 20".
 - Des mouvements haut-bas de la hanche sont également possibles (10 à 20 répétitions).

2b

Renforcer le côté gauche



- 10" 20"
- Pour augmenter l'intensité de l'effort, exécuter cet exercice jambes tendues.

3

Étirer le côté gauche



- 20"
- De la position couchée sur le côté gauche, fixer le bassin et redresser progressivement le buste durant 30" en maintenant l'alignement tronc-jambes.

4b

Renforcer le côté droit



- 10" 20"
- Pour augmenter l'intensité de l'effort, exécuter cet exercice jambes tendues.

4a

Renforcer le côté droit



- 10" 20"
- En appui sur l'avant-bras droit et sur les genoux, élever le bassin dans l'alignement tête-pieds.
 - Maintenir la position entre 10" et 20".
 - Des mouvements haut-bas de la hanche sont également possibles (10 à 20 répétitions).

Le bassin est une articulation complexe. De ce fait, nous proposons d'abord de lier l'exécution des exercices 1 et 2 qui servent non seulement à renforcer, mais surtout à mobiliser l'articulation, puis l'exécution des étirements 3 et 4.

Bassin

(antéversion et rétroversion)
— bascule en avant et en arrière



2

Renforcer les muscles permettant la rétroversion du bassin

- Soulever la région lombaire en s'appuyant sur le coccyx.
- Plaquer la région lombaire en soulevant le coccyx.
- Effectuer 10 à 20 répétitions des exercices 1 et 2.

1

Renforcer les muscles permettant l'antéversion du bassin



3

Étirer les muscles permettant l'antéversion du bassin

- Prendre appui avec la main libre.
- Tirer le talon à la fesse.
- Pousser le bassin en avant et renter le ventre.
- Maintenir la position 30".
- Idem avec l'autre jambe.



3

Étirer les muscles permettant l'antéversion du bassin

- Coude au sol, prendre appui contre la jambe.
- Effectuer une flexion latérale en restant assis sur les deux fesses et en élevant le bras par-dessus la tête durant 30".
- Idem de l'autre côté.



4

Étirer les muscles permettant la rétroversion du bassin

- De la position couchée sur le ventre, fixer le bassin, puis redresser progressivement le buste durant 30".

4

Étirer les muscles permettant la rétroversion du bassin

- Elever la jambe droite et la maintenir tendue pendant 30".
- Idem avec la jambe gauche.

Le bassin est une articulation complexe. De ce fait, nous proposons d'abord de lier l'exécution des exercices 1 et 2 qui servent non seulement à renforcer, mais surtout à mobiliser l'articulation, puis l'exécution des étirements 3 et 4.

Bassin

(bascule latérale)



2
Renforcer les muscles permettant la bascule latérale du bassin

- Couché sur le dos, genoux fléchis à 90°, région lombaire plaquée au sol.
- Tirer latéralement le bassin vers l'épaule, alternativement à gauche et à droite.
- Cet exercice peut s'exécuter debout, jambes écartées à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis.
- Effectuer 10 à 20 répétitions des exercices 1 et 2.



1
Renforcer les muscles permettant la bascule latérale du bassin

10x20x



3
Étirer les muscles permettant la bascule latérale du bassin

- Redresser le buste.
- Effectuer une flexion latérale en étirant le bras par-dessus la tête.
- Maintenir la position 30".
- A faire à droite et à gauche.

30"



4
Étirer les muscles permettant la bascule latérale du bassin

Promouvoir une activité corporelle indispensable à un bon équilibre, aider au reconditionnement physique de ceux qui sont victimes de douleurs liées au vieillissement ou à des accidents, tels sont les buts de ce programme d'exercices.

Fruit d'une collaboration inédite entre des spécialistes du Service des sports de l'Université et de l'École polytechnique fédérale de Lausanne et des cliniciens de l'Institut suisse de chiropratique, ce petit ouvrage enseigne une gymnastique basée sur des concepts ayant fait leur preuve dans l'entraînement et la réhabilitation de sportifs.

Plus encore, à l'aide de la fiche de contrôle insérée dans le dépliant, il constitue un véritable outil permettant aux thérapeutes d'identifier les points faibles d'un patient et d'évaluer ses progrès.

institut  
suisse de  
chiropratique

Sulgenauweg 38
3007 Berne
Tél. 031/371 03 01
Fax 031/372 26 54



3 exécutions par semaine

X = exécuté

O = pas exécuté

Fiche de contrôle

| exercice numéro | Nuque 1 | Nuque 2 | Epaules ceinture scapulaire | Tronc ceinture pelvienne | Tronc musculature latérale | Bassin antéversion rétroversion | Bassin bascula latérale |
|--------------------|---------|---------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | |