



# ChiroSuisse

LES SPÉCIALISTES EN CHIROPRA TIQUE



MOUVEMENT  
ET BIEN-ÊTRE  
AU QUOTIDIEN



**ALLOCHIRO.CH**

LE BON RÉFLEXE

# PLUS DE MOUVEMENT, POUR PLUS DE BIEN-ÊTRE!

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 entraîne 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.

---

**VOUS ÊTES MOTIVÉ POUR PRATIQUER UN  
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, C'EST TRÈS BIEN.  
POUR VOUS PRÉPARER À L'EFFORT ET ÉVITER LES  
BLESSURES, COMMENCEZ PAR UN ÉCHAUFFEMENT  
D'AU MOINS 15 MINUTES!**

---

L'échauffement est possible en allant faire vos courses à pied, en pratiquant une activité telle que jardinage, ménage ou autre. Si le cœur vous en dit, sous forme d'une marche accélérée ou d'un léger jogging.

Quel que soit votre choix, votre fréquence cardiaque doit augmenter, mais vous devez rester en mesure de parler en pratiquant votre échauffement. Dans les deux cas suivants, votre échauffement n'est pas qualitatif:

- + 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.

## QUELQUES PRÉCAUTIONS AVANT DE COMMENCER

- + Un contrôle médical préalable est recommandé pour déterminer si l'état de santé de la personne permet l'exécution sans restriction des exercices de ce dépliant.
- + Une exécution correcte de ce programme contribue au maintien du bien-être. Par contre, toute exécution incorrecte ou excessive peut nuire à la santé, d'où la recommandation de s'initier auprès de personnes compétentes.
- + 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.
- + La responsabilité de ChiroSuisse ne peut être engagée en cas d'accidents survenus pendant ou après l'exécution de ce programme.



# SÉRIE 1 - LA NUQUE

## ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT

Commencer et terminer le cycle de la série par l'exercice A,  
Les exercices B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup> et D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup> sont à choix.

A + B<sup>1</sup> ou B<sup>2</sup> + C + D<sup>1</sup> ou D<sup>2</sup> + A



A



### ÉTIRER LES MUSCLES DE LA NUQUE

Descendre le menton vers le sternum. Maintenir la position.



D<sup>2</sup>



### RENFORCER LES MUSCLES DE LA NUQUE

Tirer la serviette en avant. Maintenir la position.



B<sup>1</sup>



### RENFORCER LES MUSCLES DU COU

Presser votre menton contre vos deux poings. Maintenir la position.



D<sup>1</sup>



### RENFORCER LES MUSCLES DE LA NUQUE

Exécuter des mouvements d'avant en arrière en maintenant la pression.



B<sup>2</sup>



### RENFORCER LES MUSCLES DU COU

Exécuter des mouvements de haut en bas en maintenant la pression.



C



### ÉTIRER LES MUSCLES DU COU

Tirer le menton vers le haut et fermer la bouche. Maintenir la position.



## SÉRIE 2 - LA NUQUE

### MUSCULATURE LATÉRALE

Commencer et terminer le cycle de la série par l'exercice A,  
Les exercices B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup> et D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup> sont à choix.

A + B<sup>1</sup> ou B<sup>2</sup> + C + D<sup>1</sup> ou D<sup>2</sup> + A



A



#### ÉTIRER LA MUSCULATURE LATÉRALE GAUCHE

Élever 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.



D<sup>2</sup>



#### RENFORCER LA MUSCULATURE LATÉRALE GAUCHE

Presser la main sur la tempe gauche. Maintenir la position.



B<sup>1</sup>



#### RENFORCER LA MUSCULATURE LATÉRALE DROITE

Presser la main sur la tempe droite. Maintenir la position.



D<sup>1</sup>



#### RENFORCER LA MUSCULATURE LATÉRALE GAUCHE

Exécuter des mouvements latéraux en maintenant la pression.



B<sup>2</sup>



#### RENFORCER LA MUSCULATURE LATÉRALE DROITE

Exécuter des mouvements latéraux en maintenant la pression.



C



#### ÉTIRER LA MUSCULATURE LATÉRALE DROITE

Élever 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.

# SÉRIE 3 - LES ÉPAULES

## CEINTURE SCAPULAIRE

Commencer et terminer le cycle de la série par l'exercice A.

A + B + C + D + A

A



### 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. Maintenir la position.



D



### 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. De petites flexions de bras sont également possibles.



B



### 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.



C



### ÉTIRER LA CHAÎNE MUSCULAIRE SUPÉRIEURE DU DOS

Prise croisée des mains 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.



Attention au risque de glissement.

# SÉRIE 4 - LE TRONC

## CEINTURE PELVIENNE

Commencer et terminer le cycle de la série par l'exercice A,  
Les exercices B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup> et D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup> sont à choix.

A + B<sup>1</sup> ou B<sup>2</sup> + C + D<sup>1</sup> ou D<sup>2</sup> + A

A



### ÉTIRER LES MUSCLES DE LA PAROI ABDOMINALE

De la position couchée sur le ventre, fixer le bassin puis redresser progressivement le buste.

30 SECONDES

D<sup>1</sup>



D

D<sup>2</sup>



### RENFORCER LA CHAÎNE MUSCULAIRE ANTÉRIEURE DU CORPS

En appui sur les avant-bras, maintenir la position (D<sup>1</sup>) sans cambrer la région lombaire. Pour augmenter l'intensité, exécuter cet exercice en appui sur un pied (D<sup>2</sup>).

10-20 SECONDES

B<sup>1</sup>



B

B<sup>2</sup>



### 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 (B<sup>1</sup>). Des mouvements de flexion extension de la hanche sont également possibles (10 à 20 répétitions). Pour augmenter l'intensité, exécuter cet exercice en appui sur un pied (B<sup>2</sup>).

10-20 SECONDES

C



### ÉTIRER LA CHAÎNE MUSCULAIRE INFÉRIEURE DU DOS

Abaisser les épaules entre les genoux. Maintenir la position.

30 SECONDES

# SÉRIE 5 - LE TRONC

## MUSCULATURE LATÉRALE

Commencer et terminer le cycle de la série par l'exercice A,  
Les exercices B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup> et D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup> sont à choix.

A + B<sup>1</sup> ou B<sup>2</sup> + C + D<sup>1</sup> ou D<sup>2</sup> + A

A



### ÉTIRER LE CÔTÉ DROIT

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

D<sup>1</sup>



D



D<sup>2</sup>

### RENFORCER LE CÔTÉ DROIT

En appui sur l'avant-bras droit et sur les genoux, élever le bassin dans l'alignement tête-pieds. Maintenir la position (B<sup>1</sup>). Des mouvements haut-bas de la hanche sont également possibles (10 à 20 répétitions). Pour augmenter l'intensité de l'effort, exécuter cet exercice jambes tendues. (B<sup>2</sup>).



B

B<sup>1</sup>



B<sup>2</sup>



### RENFORCER LE CÔTÉ GAUCHE

En appui sur l'avant-bras gauche et sur les genoux, élever le bassin dans l'alignement tête-pieds. Maintenir la position (B<sup>1</sup>). Des mouvements haut-bas de la hanche sont également possibles (10 à 20 répétitions). Pour augmenter l'intensité de l'effort, exécuter cet exercice jambes tendues. (B<sup>2</sup>).

C



### ÉTIRER LE CÔTÉ GAUCHE

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



# SÉRIE 6 - LE BASSIN

## ANTÉVERSION ET RÉTROVERSION

Les exercices A<sup>1</sup> et A<sup>2</sup> servent non seulement à renforcer, mais surtout à mobiliser l'articulation, puis exécuter les étirements B, C, D et E.

A<sup>1</sup> + A<sup>2</sup> + B + C + D + E

A<sup>1</sup>



A

A<sup>2</sup>



### RENFORCER LES MUSCLES PERMETTANT LA RÉTROVERSION ET L'ANTÉVERSION 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 A<sup>1</sup> et A<sup>2</sup>.

B



### 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 rentrer le ventre. Maintenir la position. Répéter la séquence avec l'autre jambe.

E



### ÉTIRER LES MUSCLES PERMETTANT LA RÉTROVERSION DU BASSIN

De la position couchée sur le ventre, fixer le bassin, puis redresser progressivement le buste. Maintenir la position.

D



### ÉTIRER LES MUSCLES PERMETTANT LA RÉTROVERSION DU BASSIN

Élever la jambe droite et la maintenir tendue. Répéter la séquence avec la jambe gauche.

C



### 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 étirant le bras par-dessus la tête. Maintenir la position. Répéter la séquence avec l'autre côté.

# SÉRIE 7 - LE BASSIN

## BASCULE LATÉRALE

Les exercices A servent non seulement à renforcer, mais surtout à mobiliser l'articulation, puis exécuter les étirements B.

A + B

A



### 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.

B



### 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. A faire à droite et à gauche.

# LES PUBLICATIONS DES CHIROPATICIENS SUISSES

Demandez un exemplaire à votre chiropraticien ou téléchargez  
la version PDF sur notre site [www.allochiro.ch](http://www.allochiro.ch).

- + La chiropratique - une approche médicale naturelle
- + La chiropratique et la hernie discale
- + La chiropratique et la sciatique
- + La chiropratique et le mal de tête
- + La chiropratique et les lombalgies
- + La chiropratique et le «coup du lapin»
- + La chiropratique et les seniors
- + La chiropratique et la grossesse
- + La chiropratique et les nouveaux-nés
- + La chiropratique et les enfants
- + La chiropratique et les sportifs
- + La chiropratique et les douleurs thoraciques
- + La chiropratique et les bras et les jambes
- + La chiropratique et la mâchoire
- + La chiropratique et la mobilité: posture et prévention
- + La chiropratique et le stress
- + Chiropratique & Santé - la revue de l'Association  
Pro Chiropratique, organisation des patients
- + Liste et adresses des chiropraticiens suisses
- + La chiropratique - Portrait d'une profession
- + Mal au dos?... Allô chirol!



**ALLOCHIRO.CH**  
LE BON RÉFLEXE



**FÉLICITATIONS !**  
VOUS AVEZ TERMINÉ  
LE PROGRAMME

---