



**Notes:**

**1- Étirement lombaire, flexion** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:10



Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis.  
Levez un genou vers votre poitrine et agrippez le genou afin de l'amener le plus loin possible.  
Redescendez la jambe et recommencez avec l'autre.  
Recommencez en levant les deux jambes (une à la fois) et en les tirant vers vous le plus loin possible jusqu'à ce que votre dos soit bien arrondi.

**2- Étirement flexion globale** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:10



Mettez-vous à quatre pattes avec vos genoux directement sous vos hanches et vos mains directement sous vos épaules.  
Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.  
Assoyez-vous sur vos talons en descendant les fesses tranquillement.  
Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

**3- Extension lombaire répétée** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:10



Placez-vous debout avec le menton rentré et les mains appuyées sur les fesses. Penchez-vous vers l'arrière en arquant le bas du dos tout en gardant le menton rentré (regardez vers l'avant). Revenez à la position de départ et répétez.



#### 4- Rotation thoracique active



Placez-vous debout de côté à un mur, les pieds à la largeur des hanches et les bras devant vous.  
Faites une rotation du tronc de 90 degrés sans bouger les pieds de sorte que le haut du corps soit face au mur à la fin de la rotation.  
Placez les mains sur le mur afin d'augmenter la rotation et revenez lentement à la position initiale.

#### 5- Extension lombaire



Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré et les bras de chaque côté du corps.  
Soulevez votre tête et vos épaules du sol tout en gardant le menton rentré.  
Redescendez votre tête et vos épaules au sol et répétez.

#### 6- Quatre pattes, ext. hanche uni - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5



Placez-vous à quatre pattes avec les genoux et les mains à la largeur des hanches et épaules.  
Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.  
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen).  
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous étendez une jambe derrière tout en gardant le dos en position neutre.  
Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe.



**7- Jambe et bras opposé** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5



Placez-vous à quatre pattes avec les genoux et les mains à la largeur des hanches et épaules. Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré. Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale. Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous relevez simultanément une jambe derrière ainsi que le bras opposé vers la tête tout en gardant le dos en position neutre. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et bras.

**8- Mobilité neurale SLR** - Répétition:10



Couchez-vous sur le dos et saisissez l'arrière du genou de la jambe atteinte avec vos deux mains et tirez votre genou vers votre ventre. Étendez lentement votre jambe en levant le pied vers le plafond jusqu'au début d'une sensation d'étirement tout en maintenant les fesses au sol. Revenez lentement à la position initiale.

**9- Mobilité neurale SLUMP** - Répétition:10



Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret. Placez vos mains ensemble derrière le dos, arrondissez le bas du dos et penchez la tête vers le bas. Pendant que vous allongez la jambe, relevez la tête. Pendant que vous penchez la tête vers le bas, redescendez le pied. Répétez la séquence.



**10- Pont fessier** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.  
Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.  
Revenez en position initiale et répétez.



**11- Abduction/rot. ext. hanche** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5

Couchez-vous sur le côté avec les deux jambes légèrement fléchies. Levez la jambe du dessus (atteinte) vers le plafond sans que le bassin bouge en la gardant légèrement fléchie et en maintenant les talons ensemble. Tournez la jambe de sorte que les orteils et la rotule pointent vers le plafond pendant le mouvement. Redescendez la jambe à la position initiale et répétez.



**12- Activation TA en planche** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:10

Placez-vous en position de planche sur un ballon de sorte que vos genoux reposent sur le ballon. Le dos doit être droit, mais pas arqué et le menton rentré.  
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.  
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous maintenez la position en gardant le dos en position neutre.





**13- Planche latérale** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:10



Couchez-vous sur le côté avec les genoux fléchis à 90 degrés et les jambes en ligne avec le corps.  
Le haut du corps supporté sur votre coude, assurez-vous que le coude soit directement sous l'épaule.  
Engagez votre ceinture abdominale en recrutant votre plancher pelvien et votre transverse de l'abdomen.  
Levez le bassin jusqu'à ce que votre corps soit aligné et maintenez la position.

**14- Stabilisation Superman** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5



Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré, les bras le long du corps, les pouces à l'intérieur et vers le plafond.  
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.  
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous abaissez l'omoplate vers vos fesses et levez un bras, en le gardant près de votre corps tout en levant la jambe opposée et en maintenant les hanches au sol.  
Retournez à la position initiale et répétez avec l'autre bras et jambe opposée.

**15- Mini redressement assis** - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:5



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les bras croisés sur la poitrine.  
Rentrez le menton et soulevez le tronc juste assez pour décoller les omoplates du sol pendant l'expiration.  
Relâchez lentement tout en inspirant et répétez.  
Pour progresser, placez les mains derrière la tête ou les bras étendus au-dessus de votre tête.