

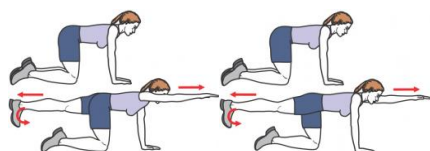
Renforcement core

Exercices (15 à 20 minutes)

2 à 3 séries/ exercices 2 à 3x/semaine. Vous pouvez vous servir de ces mouvements pour intégrer une pause active au travail.

Si vous éprouver de la douleur dans certains mouvements et que cette douleur ne se dissipe pas dans les minutes/heures qui suivent l'exercice, ne pas refaire le mouvement. En parler avec votre professionnel du sport/clinicien. Sinon, voir a un rendez-vous pour des exercices personnalisés à votre condition.

1A - Bird Dog



- À quatre pattes au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches, largeur des hanches.
- Engagés les abdominaux (rapproche le nombril vers la colonne) et en alternance, lever simultanément un bras vers l'avant et allonger la jambe opposée vers l'arrière.
- (Dans cette position, assurez vous d'avoir le dos droit (le bras, la tête, le dos et la jambe sont alignés). Attention de ne pas faire de torsion (au niveau du bassin et des épaules))
- Descendre de façon contrôlé le bras et la jambe sans les déposer au sol.
- Répéter pour X répétitions et ensuite faire l'autre côté.

Conserver le dos droit, les abdos engagés durant tout le mouvement. (Pas de lordose accentuée au niveau lombaire)
Contrôle du mouvement

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1	3	8	1-0-1-2	8 à 10 répétitions/côté	00:15

1B - Planche sur les mains traverser DB



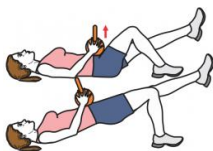
** Débuter le mouvement en planche sur les genoux! Si les hanches restent stable et que vous êtes en contrôle dans le mouvement, essayer planche sur pieds.

- En position de planche sur les mains, dos droit, abdos engagés, placer le poids libre à côté de vous à l'extérieur des mains.
- En position stable, avec la main la plus éloignée du DB, tirez-le sous votre corps de l'autre côté. Le poids étant transféré de l'autre côté refaire le mouvement avec l'autre main.

Conserver l'alignement de la planche, le bassin stable face au sol, les abdominaux engagés (nombril vers la colonne). Respirer normalement durant l'exécution de l'exercice.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1	3	8	1-0-1-2	8 à 10 répétitions/côté	00:40

2A - Pont 1 jambe au sol (avec ou sans charge)

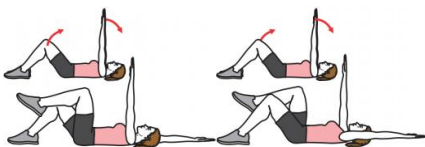


- Coucher sur le dos au sol, les jambes fléchies, les pieds à plat au sol.
- Placer, au besoin, un poids libre au niveau des hanches.
- En position, allonger une jambe dans les airs OU appuyer la cheville sur la cuisse de la jambe en contact avec le sol.
- Inspirer : gonfler le ventre et à l'expiration : rapprocher le nombril vers le sol et, simultanément, pousser dans le talon au sol pour soulever le bassin.
- Maintenir l'engagement des fessiers 1-2 sec et redescendre lentement/contrôle.
- Répéter et faire de même avec l'autre jambe.

Important de conserver les abdos engagés et de conserver le bassin stable et droit autant à la montée qu'à la descente.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Objectif	Repos
1	3	10	2-0-1-1	Débuter à 2 jambes. Si va bien essayer à une jambe	8 à 10 répétitions/côté	00:15

2B - Dead Bug genoux à 90°



- Coucher sur le dos, les pieds au sol et les genoux à 90°, débiter avec vos bras à la verticale.
- INSPIRER et à l'EXPIRATION descendre un bras vers le sol et tirer le genou opposé vers vous en conservant l'angle du genou.
- INSPIRER et revenir à la position de départ tout en conservant la région lombaire bien en appui au sol. (nombril vers la colonne, on ne veut pas créer un bulbe a/n du ventre).
- Répéter en alternance.

Conserver en tout temps le dos bien en appui au sol, les abdos engagés et la respiration. Si on est capable, penser à engager le plancher pelvien.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1	3	8	1-0-1-0	6 à 10 répétitions/côté	00:40