

**Compilé par Chiro-Santé  
Dr Christophe Wegelin, DC**

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.

**Pour des personnes  
d'un certain âge quelques  
modifications ont été intégrées  
dans cette compilation.**

## \*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'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne ne peut être engagé 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.

# \*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 !

## 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 cœur 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 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.

## Important 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

**Vous pouvez faire cet exercice assis**  
**Pas besoin de vous mettre en tenue de sport**

**1**  
Etirer les muscles de la nuque



30"  
• Descendre le menton vers le sternum durant 30".

**2a**  
Renforcer les muscles du cou



10"  
• Presser votre menton contre vos deux poings.  
• Maintenir la position entre 10" et 20".

**Pression légère 15 secondes**

**2b**  
Renforcer les muscles du cou



10x30"  
• Exécuter des mouvements de haut en bas en maintenant la pression (10 à 20 répétitions).

**10 fois lentement**  
**3 répétitions par 15 secondes**

**3**  
Etirer les muscles du cou



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

# Nuque 1

**Finissez toujours avec une flexion de la tête en avant**

**Pas besoin de linge**

**4b**  
Renforcer les muscles de la nuque



10x30"  
• Exécuter des mouvements d'avant en arrière en maintenant la pression (10 à 20 répétitions).

**4a**  
Renforcer les muscles de la nuque



10"  
• Tirer la serviette en avant.  
• Maintenir la position entre 10" et 20".

**Entourez l'arrière de la tête avec vos deux mains**  
**Appliquez une légère résistance**

**IMPORTANT :**

• Tenez la tête avec vos mains  
et faites un léger étirement vers en haut

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

## Modification importante :

Ne pas incliner la tête sur le côté !

Tournez la tête 45° et fléchissez la  
au maximum sans forcer.

Maintenir 20 à 30 secondes



1  
Étirer 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".

Finissez avec le 1 modifié

Faites ensuite  
l'autre côté



4b  
Renforcer  
la musculature latérale gauche

10 x en une minute

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

Pression légère

15 secondes

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



4a  
Renforcer  
la musculature latérale gauche

## IMPORTANT

Comme en 1 tournez la tête et l'inclinez en bas.

Pression légère

15 secondes

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

10 x en une minute

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



2a  
Renforcer  
la musculature latérale droite



2b  
Renforcer  
la musculature latérale droite



3  
Étirer 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".



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

# Epaulles

(ceinture scapulaire)

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 bassin en avant durant 30".

**Pousser sans forcer bassin et buste en avant**

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".

**Important :**

**Appuyez les coudes contre le sol  
Pas besoin de lever tête et corps**

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, jambes tendues ou légèrement fléchies.
- Maintenir la position 30".
- Attention au risque de glissade.

**Finissez par 1**

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).

**CONSEIL**

**Installez vous de façon  
que les bras pointent en avant  
à environ 90° du corps**

**Ne courbez pas le dos autant  
comme montré sur l'illustration**

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)

Finissez avec la position comme en 1

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).



Laisser les  
bras sur le sol

2b  
Renforcer la chaîne  
musculaire inférieure du dos

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

**2b - Soulevez d'abord le bassin et levez ensuite jambe.**  
**Tenez 5 à 10 secondes**  
**Reposez le pied à côté de l'autre et ensuite posez le bassin.**



3  
Étirer la chaîne  
musculaire inférieure du dos



- Abaisser les épaules entre les genoux durant 30".

4a  
Renforcer la  
chaîne musculaire antérieure du corps



Évitez la position appuyé sur l'avant du pied

Mettez un support sous vos chevilles ou adoptez une position sur les genoux comme illustré ci-contre.



4b  
Renforcer la chaîne  
musculaire antérieure du corps



Support de protection

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

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)

Faire les deux côtés  
et finir avec 1

1  
Etirer le côté droit



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

Optez que pour l'option 2b et 4b

Faire qu'en absence de problèmes lombaires  
et à l'épaule

Renforcer le côté gauche



- En appui sur l'avant-bras gauche, 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

- Pour diminuer l'intensité de l'effort, exécuter cet exercice genoux fléchis à 90°.

3  
Etirer le côté gauche



- 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



- En appui sur l'avant-bras droit, 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).

Renforcer le côté droit

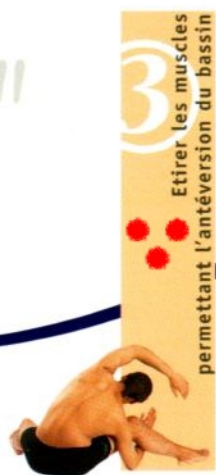




Le bassin est une articulation complexe. De ce fait, nous proposons d'abord de lier l'exécution des exercices 1 et 2 qui servent non seulement à renforcer, mais surtout à mobiliser l'articulation, puis l'exécution des étirements 3 et 4.

# Bassin

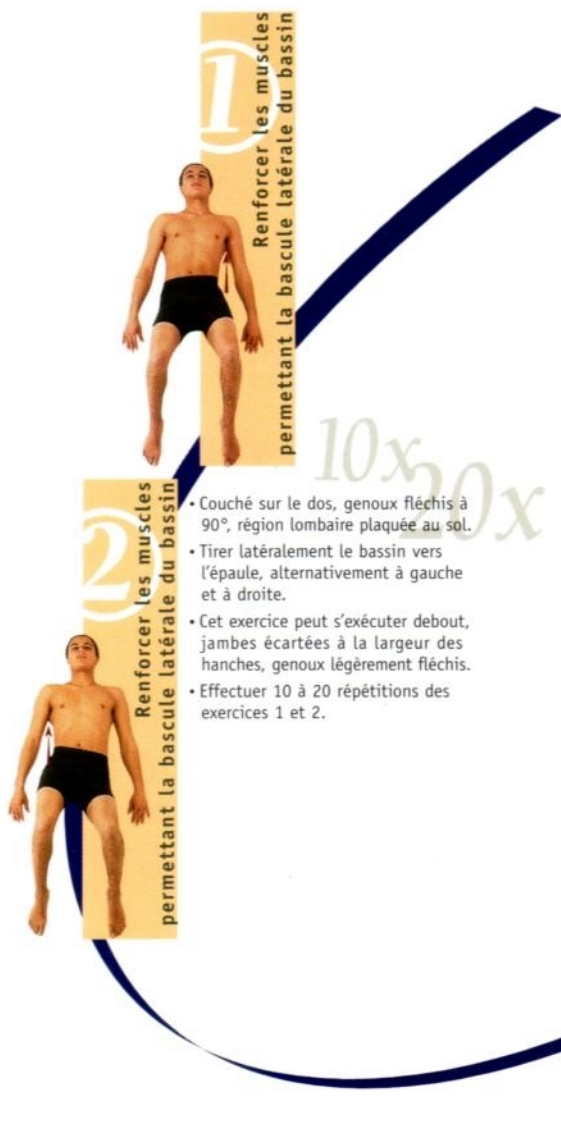
(antéversion et rétroversion)  
bascule en avant et en arrière



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)



1  
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.

2  
Renforcer les muscles  
permettant la bascule latérale du bassin



4  
Etirer les muscles  
permettant la bascule latérale du bassin

3  
Etirer les muscles  
permettant la bascule latérale du bassin

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



## Alternative pour 3 (en cas de problèmes de disques)

Mettez vous debout les jambes légèrement écartées.

Pour la flexion droite posez votre main sur la hanche droite. Sans vous incliner sur le côté, levez le bras opposé (gauche) et passez le par dessus de votre tête. Commencez maintenant à vous incliner progressivement depuis le haut du dos tout en appuyant la main sur la hanche fermement vers en bas en direction du sol.

Ne penchez jamais en forçant - et pas besoin d'aller au maximum.

Note : Appuyer sur la hanche sert à soulever le haut du corps et de soulager les disques.