

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

1. A-Squat



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Placez-vous debout devant une table avec une chaise derrière vous.
- En tenant la table au besoin, asseyez-vous sur la chaise lentement et avec contrôle en gardant le dos droit et en pliant aux hanches seulement (pas de dos rond).
- Relevez-vous ensuite en pliant aux hanches, en poussant au travers des talons et en activant les fessiers et les abdominaux.
- Répétez.

2. B- Contraction du plancher pelvien



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis, puis contractez le plancher pelvien comme pour retenir votre urine.
- Ne bloquez pas votre respiration.
- Ne serrez pas les fesses.

3. C- Contraction transverse de l'abdomen su



- Allongez-vous sur le dos sur une surface plane et stable, vos genoux fléchis, vos pieds à plat et votre tête posée sur un coussin si nécessaire.
- Placez vos mains juste au-dessus des os de vos hanches à l'avant, légèrement vers le centre de votre ventre et de chaque côté afin d'avoir de la rétroaction sur la contraction du muscle transverse de l'abdomen.
- Trouvez la position neutre de votre colonne en roulant tranquillement vos hanches vers l'arrière pour appuyer votre dos sur la surface, puis roulez tranquillement vers l'avant pour soulever votre dos. Roulez le bassin tranquillement entre ces deux positions pour trouver la position la plus confortable. C'est votre position neutre de la colonne.
- Gardez votre position neutre de la colonne tout au long de l'exercice.
- Rentrez doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale (gainage abdominal). Vous

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

4. C-Contraction transverse de l'abdomen 4



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

- Placez-vous à quatre pattes avec les mains directement sous vos épaules et vos genoux directement sous vos hanches. Le dos doit être légèrement arqué et le menton rentré.
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien).

5. BC- Progression stabilisation : Glisser



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (mi-chemin entre le dos plat et le dos arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien).
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous allongez une jambe en glissant le talon au sol.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez avec l'autre jambe.
- Votre dos doit demeurer en position neutre pendant tout le mouvement.

6. BC- Progression stabilisation : Abductio



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le bas du dos en position neutre (légèrement arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien).
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous levez un genou jusqu'à 90 degrés, ensuite l'autre.
- Laissez ouvrir lentement une jambe sur le côté sans bouger le dos ni l'autre jambe.
- Revenez au centre et répétez avec l'autre jambe avant de revenir à la position de départ en descendant lentement une jambe à la fois.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

7. BC- Progression stabilisation : Flexion



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le bas du dos en position neutre (légèrement arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous levez un genou jusqu'à 90° degrés, ensuite l'autre.
- Allongez une jambe sans toucher le sol et sans bouger le dos.
- Repliez la jambe et répétez avec l'autre jambe avant de revenir à la position de départ en descendant lentement une jambe à la fois.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

8. D-Stabilisation du dos (Multifides) 4 pa



- 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 entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous élevez un bras vers la tête tout en gardant le dos en position neutre et le menton rentré.
- Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre bras.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. D- Stabilisation dos (Multifides) sur le



- Couchez-vous sur le ventre avec le bras dans le vide sur le rebord du lit.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures. Levez le bras vers la tête sans le plier et redescendez-le lentement.
- Répétez avec l'autre bras après avoir changé de côté du lit.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

10. D- Progression stabilisation : extension



- Placez-vous à 4 pattes avec le menton rentré, les genoux directement sous les hanches et les mains directement sous les épaules.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures .
- Élevez une jambe vers l'arrière sans arquer le dos.
- Redescendez la jambe et répétez avec l'autre jambe.
- Note: Maintenez la colonne vertébrale neutre (ne pas arquer le dos)et ne laissez pas ni le tronc ni le bassin ni le cou bouger.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

11. D- Progression stabilisation : extension



- Placez-vous à quatre pattes avec le ventre sur une chaise ou un objet dur qui est à la même hauteur que votre corps. Le dos doit être droit et le menton rentré.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous relevez un pied du sol en gardant le dos en position neutre.
- Redescendez la jambe au sol et répétez avec l'autre jambe.
- Gardez votre dos droit et stable en tout temps.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

12. D- Progression stabilisation : épaule et



- 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 entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures 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.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

13. E- Stabilisation Superman



- 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 entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures 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.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

14. E- Progression stabilisation: Superman



- Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré et un bras près de votre oreille.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous soulevez votre bras et votre jambe opposée du sol.
- Redescendez à la position initiale et répétez avec l'autre bras et la jambe opposée.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

15. F: Pont



- Placez-vous sur le dos avec les genoux fléchis à 90 degrés et les pieds au sol.
- Soulevez le bassin en décollant une vertèbre à la fois du sol jusqu'à ce que les cuisses soit à peu près parallèles au tronc.
- Descendez les hanches au sol en effectuant le mouvement inverse.
- Ne soulevez pas la tête du sol.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

16. F- Progression: pont



- Couchez-vous sur le dos avec genoux fléchis et pied à plat sur le plancher. Maintenez votre dos droit.
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Levez le fessier du plancher. Tenez la position et, en alternant, levez les jambes vers le haut comme démontré.
- Répétez.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

17. F- Progression: pont



- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat au sol tout en maintenant la colonne vertébrale neutre.
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien)
- Levez les fesses du plancher et redressez un genou sans laisser le bassin tomber ou rouler.
- Tenez le genou droit et abaissez le corps lentement.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

18. G- Stabilisation : Planche ventrale



- Couchez-vous sur le ventre, appuyé sur les coudes et les genoux(non illustré) avec le menton rentré.
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien)
- Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.
- Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.
- Progression:Couchez-vous sur le ventre, appuyé sur les coudes et les orteils(illustré) avec le menton rentré.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine

19. G: Stabilisation Planche latérale



- Couchez-vous sur le côté avec les genoux fléchis à 90° degrés et les cuisses en ligne avec le corps.
- Le haut du corps supporté sur votre coude, assurez-vous que le coude soit directement sous l'épaule.
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien)
- Levez le bassin jusqu'à ce que votre corps soit aligné et maintenez la position.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

20. G: Stabilisation : Planche latérale avan



- Allongez-vous sur le côté, supporté sur votre avant-bras, les deux genoux allongés.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) .
- Maintenez une respiration constante par vos côtes inférieures pendant que vous soulevez le bassin du plancher jusqu'à ce que le corps soit en ligne droite.
- Maintenez la position et redescendez le corps au sol.
- Répétez de l'autre côté.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

<https://www.physiotec.org>

Notes:
-Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
-Faire 4 séances/semaine



Exercice#1 : Page 1 GEN13071 Debout, renforcement en accroupissement sur chaise avec support

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



Exercice#2 : Page 1 GEN89524 Maintient de l'inspiration

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#3 : Page 1 GEN13896 Activation transverse avec respiration diaphragmatique en DD genoux fléchis et dos neutre (gainage)

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#4 : Page 2 GEN24096 Activation du transverse de l'abdomen à quatre pattes avec dos neutre

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#5 : Page 2 GEN13190 DD genoux fléchis, Activation transverse avec glissement du talon au sol

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



Exercice#6 : Page 2 GEN24017 DD genoux fléchis, Activation transverse avec ouverture (ABD/RE) hanche en alternance (talons élevés)

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



Exercice#7 : Page 3 GEN24015 DD genoux fléchis, Activation transverse avec flexion excentrique unilatérale de hanche

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



Exercice#8 : Page 3 XGEN1595 Quatre pattes, Activation multifides avec flexion active épaule et dos neutre.

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#9 : Page 3 GEN13786 DV, Activation des extenseurs lombaires (Multifides) avec flexion active de l'épaule sur le rebord du lit

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

<https://www.physiotec.org>

Notes:
-Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
-Faire 4 séances/semaine



Exercice#10 : Page 4 XGEN1598 Stabilisation à quatre pattes avec extension d'une hanche

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#11 : Page 4 GEN38180 Extension de la hanche à quatre patte, appuyé sur une chaise

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#12 : Page 4 XGEN1596 Quatre pattes, activation multifides avec élévation active jambe et bras opposé avec dos neutre

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#13 : Page 5 XGEN1678 Stabilisation en décubitus ventral avec dépression / Extension épaule et extension de hanche opposée (Superman)

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#14 : Page 5 XGEN333 Stabilisation en décubitus ventral avec élévation de bras et jambe opposée (Superman)

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#15 : Page 5 GEN44186 Pont arrière en déroulement de la colonne

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#16 : Page 6 GEN45857 AA active, pont lombaire, alterner jambes

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#17 : Page 6 XGEN1649 Décubitus dorsal, assurer stabilité, pont unilatéral, genou opposé étendu

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#18 : Page 6 XGEN2183 Stabilisation en planche ventrale sur coude

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

<https://www.physiotec.org>

Notes:

- Choisir 7 exercices de renforcement pour augmenter la force de vos muscles (A-B-C-D-E-F-G). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine



Exercice#19 : Page 7 XGEN2179 Décubitus latéral, Stabilisation en planche latérale à partir des genoux

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.



Exercice#20 : Page 7 XGEN1675 Renforcement des abdominaux obliques et stabilisation lombaire / épaule en planche latérale sur main

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.