

# RENFORCEMENT POSTURAL

## Rappel santé:



**Les 10 règles d'or**  
« Absolument, pas n'importe comment »  
Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*
- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 3** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 4** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5** Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< - 5^{\circ}\text{C}$  ou  $> + 30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution
- 7** Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

[www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)

Échauffement : il permet l'assouplissement de la ceinture scapulaire et de délier les cervicales et garantir ainsi une bonne mobilité.

10 minutes course à pied ou rameur, corde à sauter etc... allure modérée

**Consignes:** pieds à plat au sol, écartement largeur du bassin. Mains écartés sur le bâton, largeur d'épaules. Resserrer les mains au fur et à mesure pour travailler la souplesse d'épaules.

Faire passer le bâton devant et derrière la ligne d'épaules, en gardant les bras tendus et en effectuant un mouvement fluide.

pour préserver votre dos, programme à réaliser 2 à 3 fois la semaine.



**Variante:** bras tendus vers le bas, bâton au niveau du bassin, le faire passer dans le dos (au dessus des fesses) en gardant les bras tendus. Resserrer petit à petit les mains, vers le centre du bâton, pour développer la souplesse d'épaules.

**IMPORTANT: Chaque exercice devra être réalisé le plus lentement possible et sans à coups.**

## Abdominaux :



Même position que sur la photo : bras croisés, mains sur les épaules, dos à plat sur le tapis.

### 2 étapes pour réaliser le mouvement :

1/ expirer lentement par la bouche **tout** l'air des poumons.

2/ après l'expiration, remonter très lentement et sans à coup la poitrine vers les genoux (décoller les omoplates de quelques centimètres).

Revenir à la position initiale en inspirant profondément.

Recommencer chaque exercice 10 fois (10 répétitions, et ainsi réaliser 5 séries de 10 répétitions avec 3 minutes de récupération entre chaque série. 5 secondes de récupération entre chaque mouvement).

**VARIANTE** : tendre les bras vers l'avant, pour que l'exercice soit plus facile .



## Gainage :



Consignes : position de départ, comme sur la photo. Pieds bien à plat au sol, proches des fesses. Bras tendus au sol, paumes de main vers le sol.

### 2 étapes :

1/ décoller les fesses du sol.

2/ maintenir la position 10 secondes en inspirant et expirant continuellement.



Conserver les courbures naturelles du dos.

## Squat complet :



Position de départ, comme sur la photo. Bâton au dessus des épaules.

**Consignes:** 1/ expirer lentement à la montée, regard à l'horizontal, garder les bras tendus (bâton au dessus des épaules) pendant tout l'exercice.

2/ remonter lentement, pieds bien à plat (talons toujours au sol) et genoux dans l'axe. Le travail en amplitude maximale permet l'étirement du muscle et une bonne souplesse articulaire et tendineuse.

**VARIANTE:** Mettre une chaise et venir l'effleurer avec les fesses afin de conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.



Pointe du pied vers l'extérieur pour descendre le plus bas possible (travail de la souplesse des chevilles), en gardant les genoux dans l'axe du pied.

## Les "lombaires":



Position de départ comme sur la photo. Le bâton au niveau des omoplates.

Pousser le bâton vers l'avant, au dessus de la tête, puis revenir. Garder le regard au sol, devant soi.

**Variante:** mettre plusieurs tapis les uns sur les autres (ou s'allonger sur un banc) pour créer une instabilité et favoriser le travail de proprioception et d'endurance.

## Les fentes:

photo 1



photo 2

Position départ, comme sur la photo 1.

Une fois en fente, maintenir la position le temps de réaliser, très lentement, 10 développés nuque avec le bâton (des épaules jusqu'à l'extension complète des bras).

Garder les pieds dans le même axe, le genou avant ne devant pas dépasser le pied.

Le genou arrière à 5 cm du sol - photo 2.



photo 3

**Variante:** poser le pied avant sur une épaisseur plus importante de tapis (tout le pied avant) pour créer une instabilité. Le travail de proprioception est ainsi favorisé et permet le recrutement d'un nombre plus important d'unités motrices, favorisant donc, le développement de la force et/ ou de l'endurance, sans pour autant avoir recours à des charges additionnelles (photo 3).