



10 mouvements quotidiens pour se sentir bien toute la journée.

Un premier pas pour vous sentir bien.

Un guide d'exercices de renforcement musculaire et d'étirements bénéfiques pour votre corps, issus de la méthode pilates et du yoga. Par Zaïnab HASAN

SOMMAIRE

- *Qui suis-je ? page 5*
- *Pourquoi ce guide ? page 6*
- *Eclairage sur le choix des exercices. Page 7*

- *5 exercices de renforcement simples et efficaces, page 11*
 - 1) *Exercices pour renforcer la chaîne musculaire antérieure. Page 11*
 - La chaise : page 11*
 - La planche versus yoga : page 15*
 - La planche versus pilates : page 16*
 - 2) *Un exercice pour renforcer la chaîne musculaire latérale : le gainage latéral : page 20*
 - 3) *Un exercice pour renforcer la chaîne musculaire postérieure : le gainage postérieur : page 23*

- *5 étirements simples et efficaces. Page 28*
 - 1) *Trois variantes pour bien étirer la chaîne musculaire antérieure :*
 - L'étirement du psoas : page 28*
 - L'étirement du psoas basique : page 30*
 - L'étirement du psoas version yoga : page 31*
 - L'étirement du psoas antéro-latéral : page 32*
 - 2) *Deux variantes pour bien étirer la chaîne musculaire postérieure*
 - L'étirement avec l'élastique : page 34*
 - Version yoga : page 36*
 - 3) *Etirement de la chaîne musculaire latérale : page 38*
 - La torsion : page 38*

Conclusion : mes conseils pour bien démarrer : page 41

Votre corps vous parle et vous l'entendez tous les jours : douleurs aux cervicales le matin, douleurs à l'épaule après une journée passée derrière votre PC, douleurs aux lombaires durant un déplacement de plus de deux heures, les articulations qui tirent par-ci, par-là, se sentir ramolli(e), ou bien en pleine forme après un bon footing matinal et j'en passe.

Parfois vous prenez la peine de l'écouter ; vous prenez rendez-vous chez votre ostéo par exemple ou vous prenez la décision de vous inscrire à la salle de sport ou tout simplement vous vous (re)mettez à courir pour bouger, vous débourdir les membres, vous tonifier, vous sentir bien, plus léger(e), plus agile, ou plein d'autres raisons encore.

D'autres fois vous ne faites rien. Vous aimeriez simplement faire quelques exercices chez vous, mais ce n'est pas forcément évident de choisir les bons mouvements, ceux que vous pouvez exécuter sans vous blesser, ceux qui seront efficaces et ne prendront pas trop de temps ou ceux qui vous détendront en fin de journée. Le champ des possibles est vaste ! Alors par où commencer ?

Je vous propose de répondre aux 3 problèmes les plus couramment rencontrés par celles et ceux qui décident de se lancer seul(e)s chez eux (même si à côté vous pratiquez ou non une activité physique).

Je vous propose donc de faire un premier pas pour vous sentir mieux dans votre corps, pour reprendre confiance en vos capacités et vous donner envie d'aller plus loin.

Je ne prétends pas qu'après la lecture de ce guide vous aurez une forme d'athlète accompli, car il faut du temps, de la rigueur et beaucoup de discipline pour cela, mais vous commencerez à vous faire plaisir, à vous sentir mieux.

A travers ce guide, je vous livre quelques clés venues de mon expérience de coach sportive, de professeure de pilates et de yoga pour vous faire gagner du temps et vous pourrez par la suite ou en parallèle développer vos capacités, améliorer vos performances par une pratique sportive complémentaire ou grâce au contenu que je délivre régulièrement sur le blog.

Sportivement, Zaïnab.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Zaï nab Hasan, je suis coach sportive depuis 15

ans déjà. J'ai créé mon studio pilates à Toulouse :  (ctrl + clic pour suivre le lien).

Je me suis spécialisée dans la méthode pilates il y a une dizaine d'années et je viens de terminer ma formation de professeure de Nathâ Yoga (je parlerai du Nathâ yoga dans un article à venir).

Je me passionne pour le sport depuis mon plus jeune âge et dans ma pratique j'aime allier la douceur d'une pratique à l'énergie d'une autre. C'est pourquoi, dans les cours que je propose ou lors des enchaînements d'exercices que je choisis, il y a toujours les deux aspects : le tonique, énergisant et l'aspect plus relaxant, apaisant.

Pourquoi ce guide ?

Dans mes cours, je rencontre régulièrement des personnes qui me demandent quels exercices elles peuvent faire chez elles, ou encore de leur construire un petit programme pour leurs vacances.

Ce guide se veut donc un point de départ pour les personnes qui à l'instar mes clientes, se demandent quels exercices elles pourraient pratiquer chez elles.

J'ai recensé 3 thématiques les plus fréquemment rencontrées lorsque l'on se retrouve seul(e) avec son corps :

1. Quels exercices pour me renforcer ?
2. Quels exercices pour m'étirer ?
3. Quels exercices efficaces qui ne prendront pas trop sur mon temps ?

J'ai sélectionné pour répondre à ces besoins 10 exercices que j'aime moi-même pratiquer et simples à exécuter.

Vous n'êtes pas obligé(e) de faire tous les exercices du guide à chaque fois. Vous pouvez n'en choisir que quelques-uns au départ. Vous verrez que rapidement vous serez de plus en plus demandeurs.

Alors laissez-moi vous guider. C'est un plaisir pour moi que de vous accompagner.

Eclairage sur le choix des exercices.

Pourquoi tel exercice plutôt qu'un autre ? Il me semble important de rappeler que les exercices proposés dans ce guide ne sont pas choisis au hasard et qu'il est le fruit de mon expérience professionnelle, de mes connaissances ainsi que de ma réflexion personnelle.

En voici une explication simple et concise :

- 1) Pour les exercices de renforcement que je vous propose dans ce guide, j'ai privilégié un travail musculaire **isométrique**, c'est-à-dire un travail musculaire sans déplacement. C'est dans le langage sportif ce que l'on nomme communément les gainages.

En quoi cela consiste-il ? Lors d'un gainage, le muscle doit résister à une contrainte (dans mes exemples, il s'agit de la force de la gravité) sans mouvement articulaire. Ce mode de travail est associé à une durée, celle de la contraction.

Cette façon de travailler le muscle est généralement considérée comme étant celle qui produit le maximum de force volontaire.

Pourquoi avoir choisi ce type d'exercices de renforcement dans ce guide et non des exercices plus dynamiques ? Il me semble qu'ils offrent des avantages considérables que l'on soit un sportif averti ou non :

- Ils sont simples, rapides (utiles si vous n'avez pas beaucoup de temps à y consacrer), efficaces.
- Ils comportent très peu de contre- indications. Vous adaptez la durée de l'exercice en fonction de vos aptitudes. Vous pouvez répéter un exercice plusieurs fois selon le temps dont vous disposez.
- Vous pouvez les pratiquer aussi bien en intérieur qu'en extérieur. Par exemple si vous courez régulièrement, vous pouvez introduire 10 minutes de ce type d'exercices en début, au milieu ou en fin de votre sortie.
- Ils ne nécessitent pas forcément de matériel.
- D'un point de vue énergétique, ils sont très stimulants (donc ils sont intéressants à pratiquer le matin). De plus, ils renforcent la volonté. Rien de tel pour démarrer une journée du bon pied ! Au Nathâ yoga, ils pourraient être considérés comme des postures de feu.
- D'un point de vue biomécanique, ce type d'exercices aide à prévenir les douleurs et les blessures que ce soit au niveau du dos, des hanches, des genoux ou des jambes. Cette façon de renforcer les muscles améliore aussi leur performance.
- Le gainage améliore l'équilibre du corps et augmente la précision d'un geste ou d'un mouvement (que ce soit dans une discipline sportive ou dans la vie quotidienne) car il contribue à acquérir un parfait sanglage musculaire: le buste est plus stable, et le bassin bien tenu.

2) Le travail sur les chaînes musculaires lors du renforcement ou lors des étirements.

De quoi s'agit-il lorsque l'on parle de chaînes musculaires ?

Notre corps est recouvert de muscles : devant (sur la face antérieure), de dos (sur la face postérieure) et sur les côtés (les faces latérales).

Dans chaque direction de l'espace, les muscles sont reliés entre eux par des sortes de gaines que l'on nomme fascias. Les muscles reliés par une même gaine, sont solidaires les uns des autres comme s'ils ne constituaient qu'un seul muscle. C'est ce que l'on peut définir comme une chaîne musculaire. Ce concept a été mis en place par Françoise Mézières pour qui l'étirement des chaînes musculaires est primordial pour un bon fonctionnement de l'appareil locomoteur.

Les chaînes musculaires interviennent dans la dynamique posturale, l'équilibre et le mouvement.

Le fonctionnement corporel obéit à 3 principes qui le régissent : **l'équilibre**, **l'économie** et **le confort**. Tout désordre même d'origine viscérale entraînera une compensation musculaire afin de garantir ces 3 principes.

Toute action menée sur une partie d'une chaîne musculaire aura des répercussions sur l'ensemble de la chaîne.

On peut souligner 3 points :

- Les chaînes musculaires interagissent les unes avec les autres pour une bonne exécution des mouvements dans l'espace. Il est important de les étirer car sinon elles créent un déséquilibre et un dysfonctionnement dans notre posture, générant des douleurs et des pathologies.
- Toutes les chaînes musculaires sont reliées au **diaphragme**, qui est un carrefour essentiel de la posture et du mouvement.
- Les chaînes musculaires constituent la mémoire du corps ; en effet, nos tensions émotionnelles et psychiques auront un impact sur notre système musculaire, car elles affecteront notre posture, notre gestuelle et notre respiration.

Dans ce guide, j'aborderai donc les exercices au regard des chaînes musculaires antérieures, postérieures et croisées (les chaînes latérales).

5 exercices de renforcement simples et efficaces.

1) 3 exercices pour renforcer la chaîne musculaire antérieure

LA CHAISE



Pourquoi la chaise ?

Comme vous le voyez sur la photo, l'exercice consiste à simuler le fait d'être assis sur une chaise.

Le poids du corps est retenu par la force des jambes (les quadriceps) ainsi que les abdominaux.

Le mur permet de soutenir la colonne mais surtout de ressentir un bon alignement de chaque vertèbre.

Quels sont les bienfaits de la chaise ?

J'ai choisi entre autres cet exercice du fait de son efficacité, mais aussi car il est facile à réaliser et il est sans contre-indication. C'est une position facile à mettre en place et on ne peut pas se blesser en la réalisant.

Les bienfaits de la chaise sont nombreux :

- Cet exercice renforce la résistance des muscles de la chaîne antérieure : les quadriceps d'une part, sangle abdominale d'autre part. Cet exercice ne donne pas de volume aux muscles mais augmente leur tonicité. Plus la durée dans l'exercice sera longue, plus l'efficacité sera grande.
- Il renforce également l'articulation des genoux et des hanches. Les ligaments deviennent plus résistants (c'est d'ailleurs un exercice recommandé aux skieurs).
- Les abdominaux sont sollicités et permettent de travailler la neutralité du bassin (la courbure lombaire est respectée).
- Le système cardio vasculaire est sollicité et la fréquence cardiaque augmente proportionnellement à la durée de l'exercice.

C'est à vous...

Je vous propose de commencer.

Bien s'installer dans l'exercice :

Placez vous dos au mur, les genoux à angle droit. Pour cela les pieds ne doivent pas être trop proches du mur. Vérifiez que vos genoux sont au-dessus des orteils.

Ne plaquez pas les lombaires au mur, respectez la neutralité du bassin. Sentez les omoplates se coller contre le mur. Pour éviter de crisper vos épaules, vous pouvez tendre les bras devant vous. Vos bras seront parallèles au sol.

La tête n'est pas collée au mur, le menton n'est pas rentré. Tout doit rester aligné.

Bien exécuter l'exercice :

Installez votre respiration ; concentrez vous sur votre centre abdominal et imaginez que vous serrez une ceinture. Inspirez sans relâcher cette ceinture et expirez en ressentant le nombril rentrer un peu plus dans le corps.

Respirez ainsi et tenez la position aussi longtemps que vous le pouvez. L'idéal est de rester au minimum 2 minutes.

Mes conseils pour bien réaliser l'exercice :

Restez concentrés ! La concentration sur votre placement et sur votre respiration est essentielle. Prenez conscience de vos appuis au sol, de la contraction de vos abdominaux et de l'échauffement de vos quadriceps.

Si vous n'arrivez pas à rester plus d'une minute, pas d'inquiétude. Avec de l'entraînement, votre progression se fera plus facilement. Répétez plusieurs fois l'exercice sur une durée allant de 30 secondes à 1 minute et chaque jour, évaluez votre progression.

Quelques réponses aux questions que vous pourriez vous poser :

1. Peut-on effectuer l'exercice si on souffre des genoux ou des hanches ?

N'omettez pas de consulter un professionnel de santé si vous avez des douleurs quelconques et si vous souhaitez pratiquer une activité physique. L'origine d'une douleur peut être multiple : arthrose, tendinite.... Et mieux vaut consulter pour savoir. Mon expérience de coach m'a démontré que le mouvement et l'exercice physique restent toujours préférables à l'inertie ou à la sédentarité. Faîtes mais dosez votre effort et veillez à avoir un bon placement.

2. *A quelle fréquence doit-on répéter l'exercice pour ressentir un effet significatif sur le corps ?*

Je répondrai le plus souvent possible, mais à chaque entraînement, faites mieux que la fois précédente. Tenez un peu plus longtemps ou faites une répétition supplémentaire.

LA PLANCHE VERSUS YOGA OU....



VERSUS PILATES



Quelle est la différence entre les deux ?

- Dans la version yoga, les coudes sont resserrés, ils se touchent, de même que les pieds ; le bassin est plus haut que les épaules, le regard est tourné vers l'avant. Cela vient du fait qu'au yoga c'est une posture puissante, une posture de feu qui stimule les énergies vitales. Elle symbolise un prédateur à l'affût de sa proie, d'où le regard vers l'avant.
- Dans la version pilates, c'est une posture qui a pour objectif de renforcer les muscles stabilisateurs ainsi que les muscles posturaux : les dorsaux et les abdominaux profonds qui constituent une gaine pour soutenir le bassin et le dos.

- La conception est différente selon que l'on s'entraîne avec un objectif de pratique yogique dans laquelle on est sur les énergies et les chakras ou que l'on s'entraîne avec un objectif autour du pilates dans lequel on cible un objectif précis, ici le renforcement des muscles posturaux.

Les bienfaits de la planche version yoga :

- Elle stimule l'énergie intérieure, physiologique et mentale.
- Elle développe l'endurance et la volonté.
- Au niveau musculaire, elle renforce les épaules, les dorsaux et les abdominaux et elle a un effet stabilisateur sur le diaphragme.
- Sur le plan physiologique, elle agit de façon bénéfique sur le rythme cardiaque, elle stimule le système immunitaire, développe la capacité pulmonaire.
- *Remarque* : au yoga, si la posture est difficile à tenir, c'est le signe d'une faible concentration, et d'un manque de stabilité mentale.

Les bienfaits de la planche version pilates :

- Elle renforce à la fois la chaîne musculaire antérieure (sangle abdominale) et postérieure (dorsaux, fessiers).
- Elle renforce les muscles de la ceinture scapulaire (épaule).
- Par conséquent elle permet d'améliorer la posture.
- Elle tonifie le cœur et développe le système pulmonaire.
- Elle stimule le **métabolisme de base** (c'est-à-dire la consommation de calories au repos).

C'est à vous....

Avant que vous ne commenciez, voici quelques conseils :

Bien s'installer dans l'exercice :

1. Vous choisissez la version yoga :

Placez vous à plat ventre au sol, pieds serrés, coudes et avant-bras collés. Soulevez votre bassin jusqu'à ce que vos hanches soient alignées avec vos épaules sur une ligne parallèle au sol. Redressez la tête et fixez un point au loin comme si vous guettiez quelque chose. Votre regard est fixe, vos yeux écarquillés, vos paupières immobiles. (ne clignez pas des yeux). Maintenez la posture en serrant tous vos sphincters et en utilisant votre respiration (4 temps d'inspiration et 8 temps d'expiration).

2. Vous choisissez la version pilates :

Placez vous à plat ventre au sol, les pieds à la largeur que vous choisissez (idéalement, c'est à la largeur du bassin pour être dans un bon alignement), les coudes sont à la largeur de vos épaules. (vos épaules arrivent au-dessus de vos coudes). Soulevez votre bassin en dos plat jusqu'à ce que vous soyez en planche comme une table), vos appuis sont solides, vos abdominaux et votre périnée sont tenus pour garantir la stabilité de votre bassin et de votre colonne.

Essayez de tirer vos omoplates vers le bas pour ne pas crisper vos trapèzes ! Essayez aussi de maintenir la hauteur du bassin. Il ne doit pas être sous vos épaules (car dans ce cas, c'est un signe que vous compensez avec vos lombaires).

Éléments de réponses aux questions que vous pourriez vous poser :

- ***Est-ce que je peux exécuter la planche si je souffre des épaules ?***

Bien sûr, avant toute activité physique et en fonction de votre forme ou des pathologies que vous pourriez avoir, un avis médical est nécessaire. Mais dans la majorité des cas, il n'y a pas de contre-indications à exécuter la planche. Au contraire, vous solliciterez les muscles stabilisateurs de l'épaule, ce qui aura un effet positif dans le renforcement musculaire et tendineux.

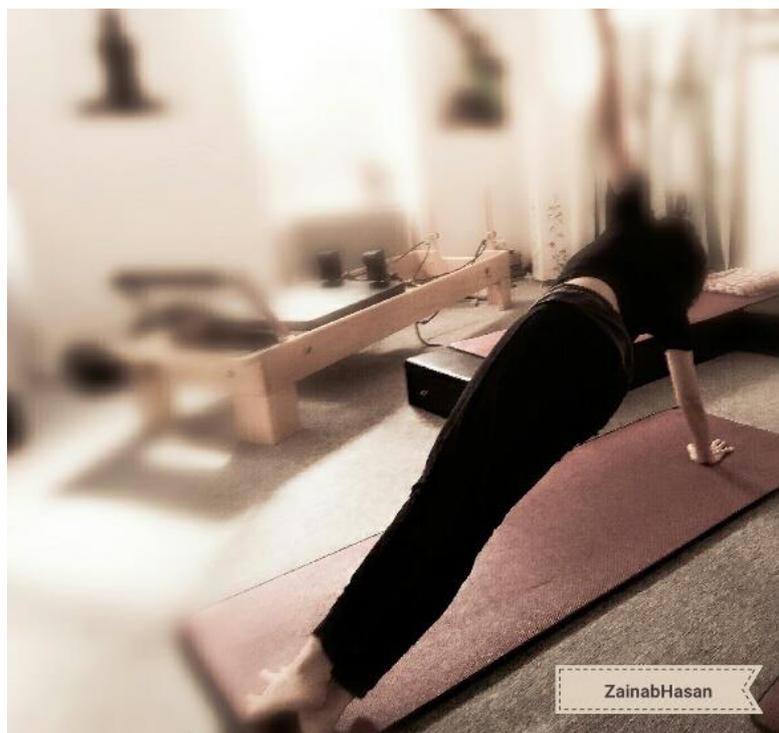
- ***Combien de temps faut-il tenir pour que l'exercice soit efficace ?***

Plus la durée est longue, plus l'efficacité sera grande.

Vous fixez la durée selon vos capacités et vous adaptez votre progression à votre rythme. Soyez réguliers dans votre entraînement. Par exemple commencez par tenir 30 secondes, puis la fois suivante faites 2 répétitions de 30 secondes ; voyez comment vous vous sentez, et en fonction de cela, allongez la durée de l'exercice.

2) Un exercice pour renforcer la chaîne latérale :

LE GAINAGE LATERAL



Quels sont les bienfaits de cet exercice ?

- Comme son nom l'indique, il renforce toute la chaîne latérale, à commencer par les obliques. Ce sont des muscles abdominaux qui ceinturent la taille et viennent renforcer les muscles abdominaux profonds en jouant un rôle de gaine. Leur rôle est important, car ils entrent en action pour stabiliser le bassin, et permettent une bonne mobilité de la colonne vertébrale, notamment lors des mouvements de rotation et d'inclinaison. Ils interviennent aussi lors de l'expiration active.
- Le gainage latéral a par conséquent un rôle d'affinement de la taille.
- Il renforce aussi les abducteurs, ainsi que les petits et moyens fessiers.
- Il renforce les muscles stabilisateurs de l'épaule.
- Il renforce le **carré des lombes** (muscle situé au bas du dos qui il relie les dernières côtes au bassin).

Comment bien s'installer dans l'exercice ?

Je vous invite à tester l'exercice....

Asseyez vous de profil, vos jambes sont légèrement fléchies.

Vos talons, vos hanches et vos épaules sont alignées. Posez votre main au sol, suffisamment loin du bassin, le bras tendu.

Sur une expiration, soulevez votre bassin du sol, jusqu'à ce que vos jambes se tendent. Votre épaule est au-dessus du poignet.

Commencez par tenir 30 secondes, puis, lorsque vous vous sentez plus à l'aise, vous pouvez allonger la durée de l'exercice ou le renouveler plusieurs fois.

Quelques éléments de réponse aux questions que vous pourriez vous poser :

- ***Comment adapter l'exercice si je n'arrive pas à soulever mon bassin tout en gardant le bras tendu ?***

Pour pallier à cette difficulté, je vous propose 2 solutions que vous pouvez adapter en fonction de vos difficultés et de votre progression ; la 1ere, est de garder les genoux au sol ; vous ne soulevez que votre bassin. La 2^{ème} est de poser le coude à la place de la main tout en gardant les genoux fléchis, mais veillez bien à maintenir votre buste dans un plan frontal.

(comme sur la photo ci-dessous).



- ***J'ai des douleurs au poignet ou à l'épaule (type capsulite, tendinite, calcification, arthrose) est-ce que cet exercice est fait pour moi ?***

Si la douleur se limite au poignet, placez le coude au lieu de la main, si vous souffrez de douleurs aiguës de l'épaule comme pour certaines pathologies que je viens de citer en exemple, je vous déconseille cet exercice.

3. Un exercice pour renforcer la chaîne postérieure :

Je resterai dans la famille des gainages (ils font partie des exercices que je privilégie car ils sont très efficaces), et je vous donne une variante d'un gainage postérieur ;

GAINAGE POSTERIEUR



Version simplifiée



Niveau avancé

Les bienfaits du gainage postérieur :

- Cet exercice renforce tous les muscles de la chaîne musculaire postérieure : trapèzes, (mais aussi muscles des épaules et des bras), dorsaux, carré des lombes, fessiers, ischios jambiers, muscles jumeaux.
- En même temps qu'il renforce la chaîne musculaire postérieure, il étire la chaîne antérieure et permet l'ouverture des épaules.
- Il renforce les articulations des poignets, des épaules et des chevilles.
- C'est aussi une posture de yoga (photo montrant le niveau avancé) : **Purvottanasana** ou posture de la planche vers le haut. Dans le yoga, cette posture ouvre

le chakra du cœur et symbolise de nouveaux commencements. (c'est une posture qui symbolise l'ouverture de tous les possibles).

Mes conseils pour bien réaliser l'exercice, c'est à vous...

Si vous réalisez la version simplifiée :

Asseyez- vous au sol, jambes fléchies, les pieds parallèles à la largeur du bassin.

Posez vos mains à plat au sol derrière le dos. Vos bras sont tendus et vos mains sont écartées à la largeur de vos épaules dans le sens que vous voulez.

Ouvrez votre poitrine comme si vous cherchiez à la jeter loin devant.

En expirant, décollez votre bassin et soulevez- le jusqu'à ce que votre dos soit sur une ligne parallèle au sol. Contractez vos fessiers (n'oubliez pas que l'on cherche à renforcer la chaîne musculaire postérieure). Votre tête est dans le prolongement de votre colonne. Si vous êtes à l'aise vous pouvez la laisser s'étirer en arrière (si vous n'êtes pas sujets aux migraines).

Pour la durée du gainage, commencez par tenir 30 secondes et progressivement vous pouvez allonger la durée ou faire plusieurs répétitions de 30 secondes.

Si vous choisissez l'exercice du niveau avancé (la posture de yoga) :

Asseyez vous au sol jambes tendues pieds serrés et parallèles.

Contractez votre périnée en serrant tous vos sphincters.

Posez vos mains à plat au sol derrière le dos. Vos bras sont tendus et vos mains sont écartées à la largeur de vos épaules dans le sens que vous voulez.

Ouvrez votre poitrine comme si vous cherchiez à la jeter loin devant.

A l'expiration, tout en gardant la contraction du périnée, soulevez votre bassin le plus haut possible. Tirez la tête en arrière. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la tête en arrière, vous pouvez la garder dans l'axe de la colonne.

Comme pour la version simplifiée, commencez par tenir sur une durée de 30 secondes, et progressivement, soit vous allongez votre temps de gainage, soit vous faites plusieurs répétitions de 30 secondes.

Réponses aux questions que vous pourriez vous poser :

- *Comment faire si j'ai des douleurs à l'épaule, type tendinite ?*

Si tel est vraiment le cas, cet exercice travaillant l'ouverture des épaules, je vous déconseille de pratiquer cet exercice sans l'avis d'un kiné. Si vous avez son feu vert, entraînez - vous !

- *J'ai des douleurs aux poignets, comment je peux adapter l'exercice ?*

Si vous avez des douleurs aux poignets, je vous déconseille aussi de pratiquer cet exercice sans l'avis préalable d'un kiné, car lui sera analyser votre douleur. En fonction de celle-ci, soit vous testez la version simplifiée sur un temps très court (10 à 15 secondes par exemple), soit vous utilisez des poignées que l'on trouve dans les magasins de sport (voir la photo ci-dessous), et là aussi, commencez par la version simplifiée. Sinon, mais l'exercice sera un peu plus difficile, posez les coudes au lieu des mains.



- *Je sens que ça tiraille dans le bas du dos, est-ce normal ?*

Oui, dans un premier temps, surtout si vous n'êtes pas trop entraîné, vous allez sentir vos muscles et vos articulations se réveiller, donc pas de panique ! Cet exercice renforçant tous les muscles de la chaîne postérieure, ce que vous ressentez au bas du dos est simplement le carré des lombes qui se contracte. Pareil si vous ressentez quelques tensions au niveau des mollets ou du tendon d'Achille pour la version niveau avancé avec les jambes tendues.

5 étirements simples et efficaces.

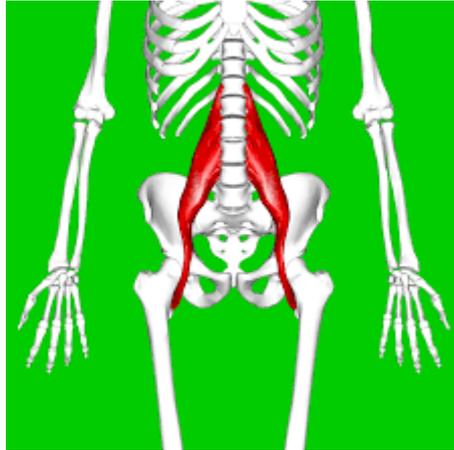
1) 3 variantes pour bien étirer la chaîne musculaire antérieure :

L'ÉTIREMENT DU PSOAS :



Les bienfaits de l'étirement du psoas :

Pour bien comprendre quels sont les bienfaits de l'étirement du psoas, il est nécessaire de noter quelques précisions au sujet du psoas et surtout quel est son rôle dans notre anatomie fonctionnelle.



Quelques points fondamentaux pour comprendre le rôle du muscle psoas :

- Il agit sur la colonne vertébrale au niveau des lombaires, mais aussi sur le bassin et le fémur.
- Il est fléchisseur de la hanche, c'est-à-dire que lorsque vous êtes debout, il permet de monter le genou.
- Lorsque vous êtes sur le dos, il permet de soulever les 2 jambes.
- Lorsque vous êtes allongé, il permet de redresser le buste.
- Lorsqu'il est trop contracté, il accentue la cambrure lombaire et tire sur le bas du dos.
- Son rôle est fondamental dans le placement du bassin ; il participe à l'ante version et à la rétroversion du bassin.
- Il aide à stabiliser les lombaires.
- Il permet l'ouverture de la hanche.

Du fait de son rôle complexe, il peut être la cause de nombreuses douleurs ou blessures lorsqu'il n'est pas assez

étiré ; par exemple, il a tendance à se raidir lorsqu'il est trop sollicité lors de certaines activités physiques ou lors de mauvaises postures, ce qui occasionne des douleurs de hanche, de dos, de genoux, voir de douleurs pelviennes ou intestinales.

Quand est-il primordial de bien l'étirer ?

- Lors de postures assises ou debout prolongées,
- Après certaines pratiques sportives intensives : vélo, football, course à pied,
- Chez les personnes très cambrées.

Pourquoi l'étirer ?

Le fait de bien étirer votre psoas, aide à prévenir et à soulager les blessures, ou les douleurs de dos, de hanche, de genoux....

Comment bien étirer le psoas ?

Voici 3 manières de bien étirer le psoas :

La façon basique :



Placez vous à 4 pattes au sol.

Redressez le buste et posez un pied devant vous de telle sorte que votre pied reste bien à plat pendant l'étirement.

Poussez le bassin vers le bas et vers l'avant (comme sur la photo ci-dessus), jusqu'à ce que votre genou soit au-dessus des orteils.

Maintenez l'étirement durant 30 secondes puis changez de jambe. Vous pouvez répéter l'étirement plusieurs fois.

La version yoga :



Placez- vous à 4 pattes.

Redressez le buste et posez le pied devant vous de telle sorte qu'il reste bien à plat durant l'étirement.

Redressez le buste et joignez les paumes de mains au niveau du sternum.

En inspirant, montez les 2 bras tendus au-dessus de la tête en maintenant les paumes collées l'une contre l'autre (photo ci-dessus).

Maintenez l'étirement 30 secondes et changez de côté.

Vous pouvez renouveler l'étirement plusieurs fois.

L'étirement antéro -latéral :



Placez vous à 4 pattes au sol.

Redressez le buste et avancez un pied de telle sorte qu'il reste à plat durant tout l'étirement.

Placez votre main à côté du pied de devant et montez l'autre bras au plafond en regardant la main.

Cherchez la plus grande ouverture possible au niveau de la poitrine et des épaules. Vous devez sentir les muscles latéraux s'étirer.

Maintenez l'étirement 30 secondes puis changez de côté. Vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois.

Quelques réponses à vos questions éventuelles :

- *Quel étirement choisir entre les 3 ?*

Dans un premier temps, je vous conseille d'essayer chacun des 3 étirements. Notez pour chacun les points dans lesquels vous êtes à l'aise, ceux pour lesquels vous l'êtes moins, les douleurs éventuellement si vous en avez (à noter : il y a douleur et douleur ; si ça tiraille c'est normal, surtout si vous ne vous êtes pas étirés depuis longtemps ; si ce sont des douleurs articulaires au genou ou au bas du dos, évitez dans ce cas).

- *Est-ce que je peux m'étirer si j'ai mal aux genoux ?*

Le 1^{er} étirement ne devrait pas être douloureux. Si vous avez mal quand même, évitez de le faire et consultez un professionnel de santé, médecin ou kiné.

- *Quelles sont les contre-indications à l'étirement du psoas ?*

En principe aucune ; les versions yoga et antéro-latérale sont à éviter en cas de douleurs d'épaule.

2) 2 variantes pour bien étirer la chaîne musculaire postérieure :

ETIREMENT AVEC L'ELASTIQUE



Les bienfaits de l'étirement de la chaîne musculaire postérieure :

- Elle permet de soulager les douleurs au niveau de la colonne lombaire (bas du dos), telles que douleurs chroniques, douleurs ponctuelles, pincement des disques intervertébraux, hernies discales.
- Elle soulage l'arrière des jambes : ischios-jambiers, mollets.
- Améliore la souplesse.
- Permet de corriger la posture en réharmonisant les fibres musculaires antérieures et postérieures.

Bien se placer dans l'étirement, c'est à vous...

Allongez-vous sur le dos.

A l'aide d'un élastique, (à défaut, vous pouvez aussi utiliser une ceinture ou un foulard), tendez votre jambe sur une ligne perpendiculaire au sol. Attention de ne pas basculer votre bassin, donc ne soulevez pas le coccyx et le sacrum du sol ! Ajustez l'intensité de l'étirement en tirant sur l'élastique.

Il est important de garder l'ouverture des épaules ; évitez de décoller les omoplates du sol. Ne cherchez pas à rapprocher la jambe du visage, elle reste perpendiculaire au sol ; c'est la force sur l'élastique qui donnera de l'intensité à l'étirement.

LA VERSION YOGA : CHIEN TETE EN BAS :



Comment bien s'installer ?

Placez-vous à 4 pattes au sol, la tête est alignée avec votre colonne, les mains sont à la largeur des épaules, et les pieds joints, les jambes serrées.

En expirant, poussez les fesses vers l'arrière et vers le haut jusqu'à ce que vos jambes se tendent.

Gardez la tête dans l'alignement de la colonne (comme sur la photo) ou collez votre menton au sternum.

Si les talons ne touchent pas le sol, placez une petite serviette derrière les pieds avant de commencer, lorsque vous êtes à 4 pattes.

Installez votre respiration et tenez 30 secondes. Vous pouvez répéter l'étirement plusieurs fois.

Quelques éléments de réponse à vos questions :

- *J'ai des douleurs de sciatique, est-ce que je peux faire cet étirement ?*

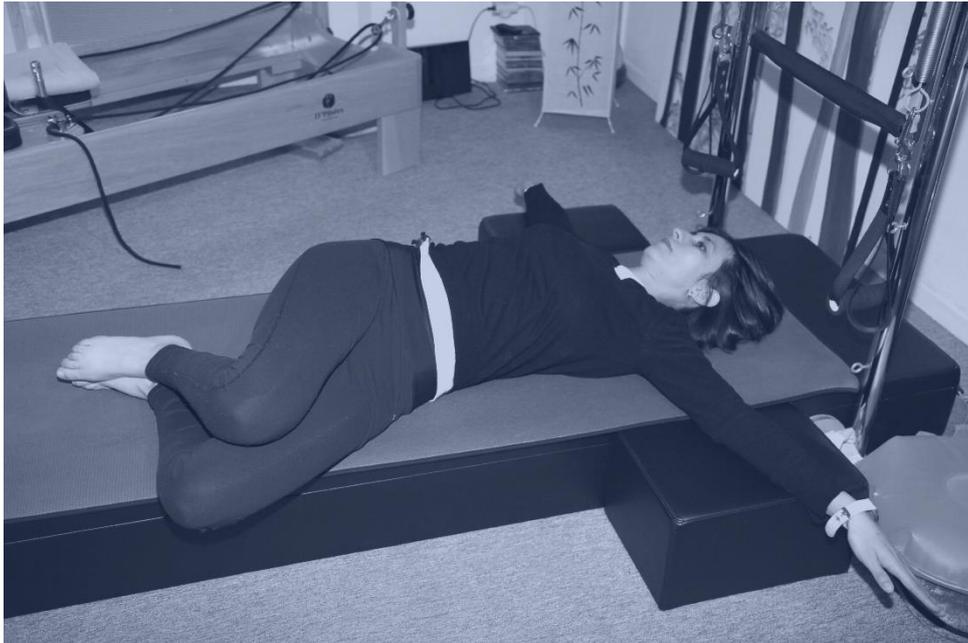
Je vous conseille d'éviter d'étirer si vous êtes en crise de sciatique, ou si votre muscle est fatigué après un effort intense. Choisissez un moment approprié.

- *Que faire si l'étirement me fait trop mal et que je n'arrive pas à rester longtemps ?*

Répétez plusieurs fois l'exercice sur de courtes durées (15 à 20 secondes). Progressivement, les tensions se lèveront et si vous répétez l'étirement régulièrement, vous serez surpris de votre vitesse de progression !

3) 1 étirement pour la chaîne latérale.

LA TORSION :



Les bienfaits de la torsion au sol sur le dos :

- C'est un étirement qui est bénéfique lorsque vous souffrez du dos, car d'une part il étire la colonne lombaire en décompressant les disques intervertébraux et par son action sur le psoas que nous avons décrit plus haut. D'autre part il étire les muscles dorsaux et particulièrement le grand dorsal ainsi que le carré des lombes.
- Cet étirement permet l'ouverture des épaules en étirement passif ; c'est un étirement doux pour les

pectoraux et il convient parfaitement aux personnes dont les épaules sont douloureuses.

- D'un point de vue abdominal, il agit sur les muscles de la chaîne latérale : les obliques. Il agit en synergie sur les 2 côtés ; en étirant l'un des 2 côtés tout en renforçant l'autre (à condition de tenir le périnée, de contracter le transverse abdominal en resserrant les sphincters et en contractant les abdominaux comme si vous serriez une ceinture).
- La torsion agit aussi au niveau des membres inférieurs, en étirant les fascias, les abducteurs ainsi que les petits et moyens fessiers.
- Cette position permet d'étirer le faisceau supérieur du psoas, c'est-à-dire la partie qui est reliée aux lombaires (voir le schéma du psoas plus haut).
- C'est un mouvement qui est aussi une posture de yoga (la variante des crocodiles) ; d'un point de vue énergétique il améliore la digestion et apaise le mental.

Vous installer dans la posture, c'est à vous...

Installez- vous sur le dos, genoux fléchis, pieds joints.

Ouvrez les bras sur une ligne horizontale (les bras et les épaules sont alignés).

En expirant, tournez les genoux sur le côté et la tête du côté opposé. Restez entre 30 secondes à 2 minutes dans la position.

Revenez au centre sur l'inspiration.

Tournez de l'autre côté à l'expiration.

Répétez l'exercice plusieurs fois.

Quelques réponses à vos questions :

- ***Les genoux doivent-ils toucher le sol ?***

Non pas nécessairement. Les genoux touchent le sol selon la souplesse de chacun ; ne cherchez pas forcément à toucher le sol avec vos genoux.

- ***Est-ce que les genoux peuvent se décoller l'un de l'autre ?***

Je vous recommande de maintenir les genoux bien serrés, car ainsi vous travaillez en même temps votre périnée.

- ***Mes épaules peuvent-elles se décoller ?***

Si on a beaucoup de raideur dans les épaules, elles auront tendance à se décoller. Ce n'est pas grave, au fur et à mesure que vous gagnerez en souplesse, vos épaules resteront plus facilement au sol.

EN CONCLUSION : MES CONSEILS POUR BIEN DEMARRER :

1. Se fixer des objectifs mesurables et réalistes :

Cela implique de bien vous connaître et de prendre en compte l'organisation de votre journée et de votre semaine.

Par exemple, en fonction de votre emploi du temps et du moment de la journée qui vous convient le mieux, sélectionnez un ou plusieurs exercices et mettez-les en pratique.

Les jours où vous avez beaucoup plus de temps, rien ne vous empêche si vous êtes motivés de faire tous les exercices du guide.

2. Soyez à l'écoute de votre corps :

A chaque fois que vous souhaitez commencer, prenez quelques minutes pour respirer et ressentir ce qui se passe en vous ; comment vous sentez-vous ? Avez-vous des douleurs quelque part ? De quoi avez-vous besoin à ce moment précis ? D'étirements ou de quelque chose de plus tonique ou de plus intense ?

3. Notez votre progression :

Après chaque séance, notez sur un carnet les exercices que vous avez faits ainsi que le nombre de répétitions.

Comment vous êtes-vous sentis durant l'effort ? Et par rapport à la fois précédente ? Avez-vous ressenti des douleurs que vous n'aviez pas ou au contraire vous êtes-vous senti plus à l'aise ?

Combien de temps avez-vous passé à chaque séance ?

4. Ne vous culpabilisez pas :

S'il vous arrive d'être moins performant, de sauter une séance, ne vous en voulez pas ; c'est qu'à ce moment- là vous étiez moins en forme ou peut-être moins motivé. Ce sont des choses qui arrivent ; l'essentiel c'est d'avoir essayé et d'être passé à l'action, donc rien que pour cela, félicitez-vous.

Je vous souhaite une bonne pratique ; pour plus d'informations, n'hésitez pas à me retrouver au [studio Vita' Naturel](#) où vous pourrez me poser toutes les questions que vous souhaitez.

Je vous souhaite une belle pratique !

Sportivement.



Ce livre numérique est protégé par les droits d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Zainab Hasan et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Copyright © 2019 Vita' Naturel.