

Bougez avec confiance

Guide d'exercices TEOS

Exercices simples pour renforcer
votre dos et retrouver votre
mobilité



ACTIVATION PROFONDE

Contraction du transverse de l'abdomen

Le transverse est un muscle profond qui agit comme une ceinture naturelle autour de l'abdomen. Lorsqu'il se contracte, il stabilise la colonne vertébrale et réduit les contraintes mécaniques sur les structures lombaires.

Cet exercice est une activation douce visant à créer une ceinture abdominale solide naturelle autour de la colonne.

Comment faire ?

1. Allongé sur le dos.
2. À l'expiration, rentrer doucement le nombril vers la colonne.
3. Maintenir 5 secondes.
4. Relâcher à l'inspiration.



⊗ Recommandé sans TEOS

✓ Option : avec possible en phase initiale

Certaines personnes peuvent rencontrer des difficultés pour contracter le transverse et auront besoin de plus de temps pour y arriver. Si c'est votre cas, pas de panique, persévérez et votre dos vous en sera reconnaissant !

Séries et répétitions

10 à 20 répétitions

2 à 3 séries

Quotidien possible

Erreurs à éviter

Bloquer la respiration

Fléchir le tronc

Basculer le bassin

Impact

Améliore la stabilité lombaire

Réduit les tensions excessives

Prépare aux exercices



ACTIVATION PROFONDE

Table (Bird-dog)

Dans la vie quotidienne, le dos doit rester stable pendant que les bras et les jambes bougent. Ce système de stabilisation est essentiel pour éviter les compensations et les surcharges.

Cet exercice entraîne le corps à maintenir une colonne stable pendant un mouvement, ce qui améliore la coordination dynamique.

Comment faire ?

1. Position initiale : à quatre pattes.
2. Allonger la jambe droite et le bras droit.
3. Maintenir 3 à 5 secondes.
4. Revenir lentement.
5. Alternier avec l'autre jambe/bras.



⊗ Recommandé sans TEOS

Petite astuce si la table est difficile à réaliser au début, commencez en levant seulement la jambe, puis seulement le bras. Une fois que ces mouvements sont bien maîtrisés, vous êtes prêt pour lever le bras et la jambe en simultané !

Séries et répétitions

8 à 10 répétitions/ côté

2 à 3 séries

Quotidien possible

Erreurs à éviter

Cambreur le dos

Tourner le bassin

Lever trop haut

Impact

Améliore le contrôle moteur

Renforce la stabilité

Contrôle des muscles profonds



CONTRÔLE DU BASSIN

Cercle de jambe

Les hanches et le bassin jouent un rôle central dans la santé du dos. Lorsque les hanches manquent de contrôle, le dos compense et subit plus de contrainte.

Cet exercice améliore la coordination entre la hanche et le bassin. Il est un bon exemple d'équilibre entre la stabilité et la mobilité.

Comment faire ?

1. Allongé sur le dos.
2. Genou à 90 degrés au-dessus de la hanche.
3. Traver un petit cercle contrôlé au -dessus de la hanche avec le genou.
4. Inspiration : tourner le genou vers l'extérieur. Expiration : tourner le genou vers l'intérieur.



⊗ Recommandé sans TEOS

La clé pour réussir cet exercice est de réussir à toujours garder le bassin au niveau et ne pas le laisser le basculer d'un côté ou de l'autre.

Séries et répétitions

5 cercles dans chaque
direction
1 à 2 séries/ côté

Erreurs à éviter

Faire de grands cercles
Basculer le bassin
Monter le bassin

Impact

Améliore la dissociation
hanche/bassin
Réduit compensations lombaires



STABILITÉ DU TRONC

Planche frontale

Cet exercice renforce les muscles qui soutiennent la colonne et permet au dos de mieux tolérer les charges et les efforts. Un dos fort est un dos qui peut mieux gérer les activités quotidiennes !

Comment faire ?

1. Face au sol en appui sur les genoux : les mains jointes, les coudes écartés pour former un appui en tripode.
2. Pousser sur les coudes pour aligner le corps en demi-planche (genoux au sol) ou planche.



⊗ Recommandé sans TEOS

Le conseil clé sur cet exercice est de maintenir les abdominaux bien engagés. Ne pas creuser le dos. Attention cet exercice est contre indiqué dans les cas de hernie discale, et les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle!

Séries et répétitions

5 à 60 secondes
(augmenter graduellement)
3 répétitions

Erreurs à éviter

Creuser le dos
Lever les fesses
Bloquer la respiration

Impact

Améliore la résistance musculaire
Meilleure stabilité générale



STABILITÉ DU TRONC

Planche latérale

100% complémentaire à la planche frontale! Le dos est souvent sollicité de façon asymétrique. En sollicitant les muscles latéraux (grand dorsal, carré des lombes, obliques, spinaux latéraux) cet exercice renforce les muscles qui stabilisent la colonne sur les côtés.

Comment faire ?

1. Couché sur le côté, coude sous l'épaule.
2. Pousser le coude dans le sol pour monter en demi-planche (genou au sol) ou en planche.



⊗ Recommandé sans TEOS



Le conseil clé sur cet exercice est de maintenir les abdominaux bien engagés. Ne pas incliner le dos vers le sol. Attention cet exercice est contre indiqué dans les cas de hernie discale, et les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle!

Séries et répétitions

5 à 60 secondes
(augmenter graduellement)
3 répétitions

Erreurs à éviter

Incliner le dos
Tourner le bassin
Lever l'épaule

Impact

Stabilité en rotation
Meilleure stabilité générale



RENFORCEMENT FONCTIONNEL

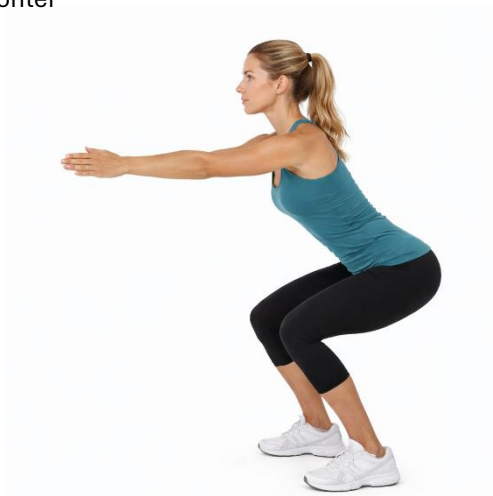
Squat/ élongation

Les jambes doivent produire la majorité de la force lors des mouvements comme soulever ou se relever. Si les jambes sont faibles, le dos va compenser.

Cet exercice renforce les cuisses et les fessiers, et aussi les muscles posturaux.

Comment faire ?

1. Debout, pieds écartés largeur des hanches (un peu plus si besoin).
2. Les bras levés à la hauteur des épaules, paumes tournées vers l'intérieur.
3. Fléchir les genoux à 90 degrés en gardant la colonne bien droite et allongée.
4. Remonter



✓ Recommandé avec ou sans TEOS

Le squat peut paraître simple mais concentrez vous sur la qualité du mouvement. Avoir une belle amplitude de descente et garder le dos droit!

Séries et répétitions

10 à 15 répétitions
2 à 3 séries

Erreurs à éviter

Arrondir le dos
Lever les talons

Impact

Renforcement cuisses et fessiers
Mouvement fonctionnel
Améliore tolérance aux charges



RENFORCEMENT FONCTIONNEL

Fentes

Les jambes doivent produire la majorité de la force lors des mouvements comme soulever ou se relever. Si les jambes sont faibles, le dos va compenser. Cet exercice a l'avantage de stimuler les propriocepteurs et de se transférer dans les mouvements de la vie quotidienne.

Cet exercice renforce la capacité du corps à contrôler le mouvement et la stabilité.

Comment faire ?

1. Debout, pieds écartés largeur des hanches.
2. Avancer un pied loin devant (30cm + qu'une enjambée normale).
3. Descendre en ligne droite jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale.
4. Remonter.



✓ Recommandé avec ou sans TEOS

La clé pour réussir cet exercice réside dans le bassin ! Le bassin doit demeurer à l'horizontale (sans tourner ou s'incliner).

Séries et répétitions

5 à 10 répétitions/ côté
2 séries

Erreurs à éviter

Pencher le tronc
Avancer le genou avant
plus loin que le pied

Impact

Renforcement profond muscles
des jambes et du dos
Meilleure posture

