

Exercices pour un dos en santé

Exercices pour un dos en santé - Niveau avancé

Sur cette page

[Pour quelles raisons faut-il faire des exercices de niveau avancé pour le dos?](#)

[Pourquoi faut-il s'étirer avant de commencer à faire travailler les muscles du dos?](#)

[Comment doit-on étirer les jambes et les hanches?](#)

[Comment doit-on faire travailler les muscles du cou?](#)

[Comment peut-on améliorer la condition et la stabilité de sa colonne vertébrale?](#)

[Comment doit-on faire travailler les muscles abdominaux?](#)

[Existe-t-il des exercices de niveau avancé pour les muscles obliques et lombaires?](#)

Pour quelles raisons faut-il faire des exercices de niveau avancé pour le dos?

S'ils sont effectués régulièrement et qu'ils sont accompagnés d'une activité aérobique telle que la marche (voir le document *Réponses SST* intitulé [La marche, toujours le meilleur remède](#)), les exercices décrits dans le document *Réponses SST* intitulé [Exercices pour un dos en santé](#) devraient suffire pour garder votre dos en santé et indolore. Cette affirmation est vraie, bien sûr, si vous n'avez pas été impliqué dans un accident et ne souffrez d'aucune blessure traumatique ou autre malheur.

Toutefois, certaines personnes peuvent souhaiter améliorer leur condition physique, soit en raison des demandes physiques élevées de leur emploi, soit tout simplement parce qu'elles veulent jouir d'une excellente forme physique. Si tel est le cas, nous vous suggérons de consulter votre médecin et éventuellement un spécialiste en conditionnement physique afin d'établir des objectifs réalistes et un plan pour les atteindre.

Dans ce document, nous proposerons d'autres exercices, non seulement pour le dos, mais également pour les hanches, les genoux et le cou, inspirés du principe « Préserver votre dos », qui est décrit dans le document *Réponses SST* intitulé [Exercices pour un dos en santé](#).

Le principe consistant à faire de l'exercice tout en préservant votre dos, ainsi que les exercices mentionnés dans le présent document, sont tirés du livre « [Low Back Disorder, Evidence-Based Prevention and Rehabilitation](#) » (Human Kinetics , 2002) (en anglais seulement) de Stuart McGill, un conférencier de renommée internationale et un expert des fonctions de la colonne vertébrale, de la prévention des blessures et de la réadaptation, à l'Université de Waterloo, en Ontario.

Pourquoi faut-il s'étirer avant de commencer à faire travailler les muscles du dos?

S'étirer permet de détendre votre esprit et de préparer votre corps. Des étirements bien exécutés peuvent :

- Réduire la tension musculaire.
- Stimuler la fonction cardiorespiratoire.
- Améliorer la connaissance de son corps.
- Multiplier les effets positifs des exercices pour le dos décrits ci-dessous.

La bonne manière de s'étirer suppose de faire des mouvements détendus et soutenus en se concentrant sur le muscle qui est étiré. Au cours des étirements, **évitez** de sautiller, de faire des mouvements brusques ou d'étirer un muscle jusqu'à ce que vous ressentiez de la douleur.

Comment doit-on étirer les jambes et les hanches?

S'étirer

Exercice °1 – Étirements des muscles des jambes

Cet exercice permet d'étirer les muscles des cuisses et des jambes inférieures, ainsi que de préparer les articulations, telles que les hanches, les genoux et les chevilles.

La bonne manière

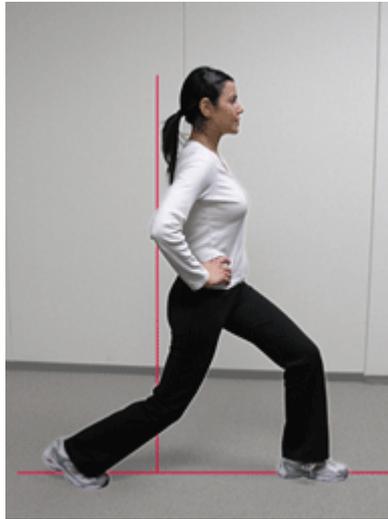


Figure 1A

- Déplacer la jambe gauche vers l'avant.
- Garder le pied gauche bien à plat sur le sol et la colonne vertébrale, perpendiculaire au sol.
- Plier le genou arrière.
- Garder le torse droit et la colonne lombaire en position neutre.
- Conserver cette position pendant environ 10 secondes, tout en accentuant doucement le mouvement et en gardant le torse bien droit.
- Changer de jambe et répéter l'exercice.

La mauvaise manière

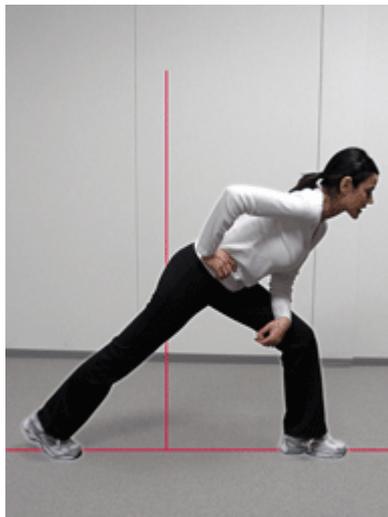


Figure 1B

- À éviter :
 - Ne pas garder la jambe arrière bien droite.
 - Ne pas mettre une main sur le genou afin de supporter le poids du haut du corps.
 - Ne pas courber le dos ou effectuer une flexion du tronc.

Exercice 2 – Étirement des muscles des cuisses

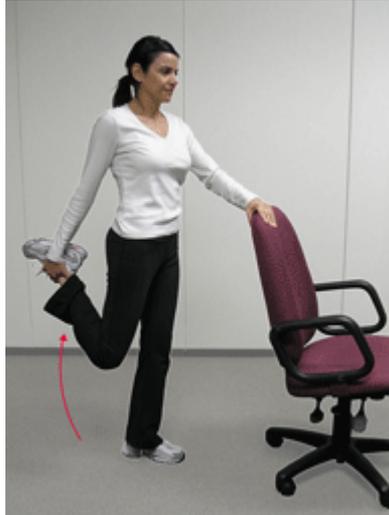


Figure 2A

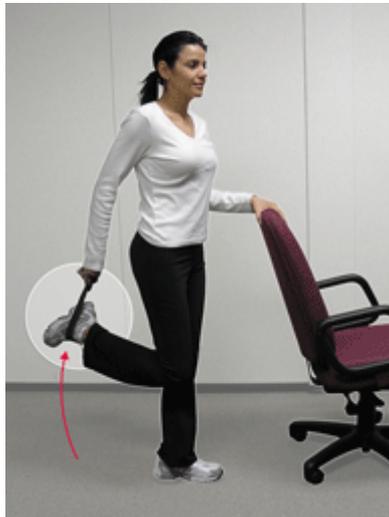


Figure 2B

- Se tenir près d'une chaise solide ou de quelque chose qu'on peut agripper d'une main pour conserver son équilibre.
- Plier le genou et agripper sa cheville de l'autre main.*
- Tirer la cheville vers le haut en essayant de toucher sa fesse de ce côté.
- Conserver cette position de 5 à 10 secondes.
- Relâcher doucement sa cheville et ramener lentement son pied au sol.
- Ne pas bouger le genou tout au long de l'étirement.
- Changer de jambe et répéter l'exercice.

* Si vous êtes incapable de plier le genou suffisamment pour pouvoir agripper votre cheville sans devoir vous pencher et effectuer une flexion du corps entier, utilisez alors une courroie d'exercice ou une bande fait à l'aide d'une ceinture ou d'une écharpe – voir la figure 2B. Après quelques essais, vous devriez être capable de faire l'exercice sans ceinture ni écharpe.

Comment doit-on faire travailler les muscles du cou?

Les exercices qui peuvent accroître l'endurance des muscles de votre cou vont également faciliter l'exécution et augmenter l'efficacité des redressements partiels, qui accroissent l'endurance des muscles abdominaux.

S'étirer

Exercice 3 – Étirements du cou

- Faire cet exercice en position assise, en gardant les pieds bien à plat sur le sol.
- Ne pas bouger ni la tête ni le cou pendant toute la durée de l'exercice.
- Plaquer sa langue contre son palais, derrière les incisives.

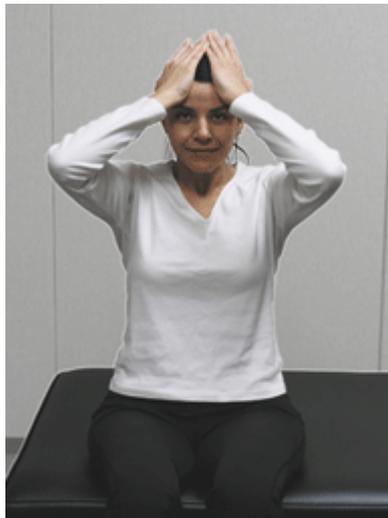


Figure 3A

- Placer les mains sur son front et pousser vers l'arrière tout en immobilisant parfaitement la tête et le cou.
- Conserver cette position isométrique de 5 à 7 secondes, puis relâcher les muscles.
- Répéter cet exercice jusqu'à 5 fois.

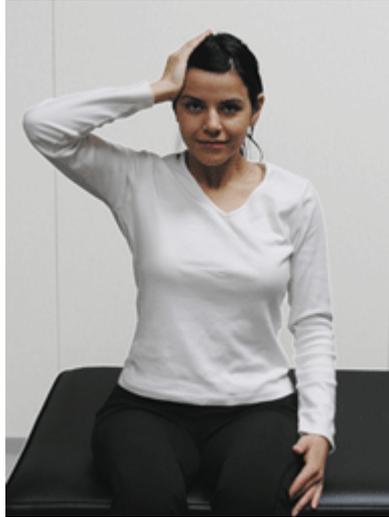


Figure 3B

- Placer la main sur la tempe, puis pousser tout en immobilisant parfaitement la tête et le cou.
- Conserver cette position isométrique de 5 à 7 secondes, puis relâcher les muscles.
- Répéter cet exercice jusqu'à 5 fois.
- Changer de main et essayer de pousser sa tête de l'autre côté tout en immobilisant la tête de son mieux.



Figure 3C

- Placer les mains derrière la tête et pousser vers l'avant tout en immobilisant parfaitement la tête et le cou.
- Conserver cette position isométrique de 5 à 7 secondes, puis relâcher les muscles.
- Répéter cet exercice jusqu'à 5 fois.

Comment peut-on améliorer la condition et la stabilité de sa colonne vertébrale?

La meilleure façon d'améliorer la stabilité de la colonne vertébrale et de la conserver consiste à faire travailler les principaux muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale :

- les muscles extenseurs du dos
- les muscles abdominaux (communément appelés les « six pack »)
- les muscles abdominaux (les obliques)

Faire travailler tous ces muscles d'une façon très précise, soit en « préservant » le dos, ce qui signifie qu'il faut effectuer tous les exercices en gardant la colonne très droite sans la soumettre à une charge additionnelle.

Commencer une séance d'exercice

Chaque séance doit commencer par l'exercice du « dos rond » – voir les figures 4A, 4B et 4C.

Exercice 4 – Faire le dos rond

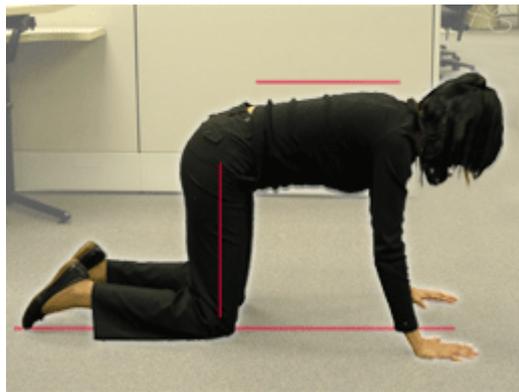


Figure 4A

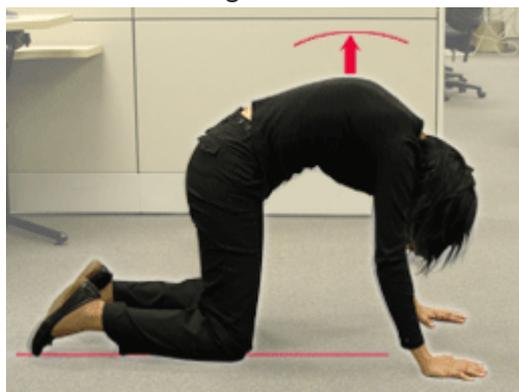


Figure 4B

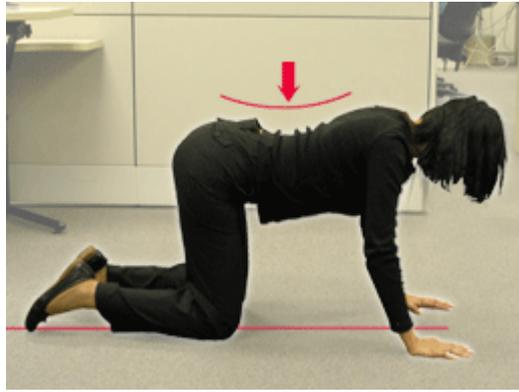


Figure 4C

- Se mettre à quatre pattes, les cuisses perpendiculaires au sol, comme le montre la figure 4A.
- Inspirer lentement et profondément en gardant le dos bien droit, mais aussi détendu que possible.
- Expirer et étirer ses muscles en arrondissant le dos (position du chat - faire le dos rond) en demeurant détendu; ne pas retenir le souffle comme le montre la figure 4B.
- Inspirer lentement et profondément, puis revenir à la position de départ (figure 4A).
- Expirer et étirer à nouveau ses muscles en creusant le dos vers l'intérieur (position du chameau), tel qu'illustré à la figure 4C.
- Inspirer lentement et profondément, puis revenir à la position de départ (figure 4A).
- Répéter la séquence complète de 3 à 7 fois – voir les figures 4A, 4B et 4C.

Exercices de niveau avancé pour les muscles extenseurs du dos

Exercice 5 – La courbette du serveur

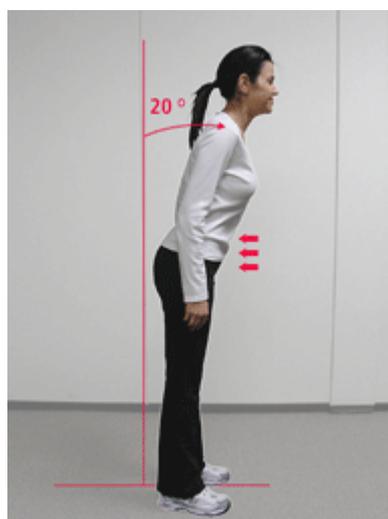


Figure 5

- Se tenir debout et bien détendu, sans rigidité, la tête droite et les épaules vers l'arrière, détendues elles aussi.
- Inspirer et se détendre, puis expirer et contracter ses muscles abdominaux pendant cette expiration.
- Tout en gardant les muscles contractés, se pencher vers l'avant au niveau des hanches, selon un angle d'environ 20 degrés (Figure 5). On sera ainsi courbé comme le fait un serveur lorsqu'il salue; garder toujours le dos bien droit pendant qu'on est penché vers l'avant.
- Conserver cette position inclinée pendant au plus 10 secondes.
- Tout en gardant les muscles contractés et le dos droit, revenir à la position de départ.
- Répéter cette séquence jusqu'à 10 fois.

Exercice 6 – L'oiseau-chien de niveau avancé

Si vous avez maîtrisé les versions débutant et intermédiaire de l'exercice de « l'oiseau-chien » illustrées dans le document *Réponses SST* intitulé [Exercices pour un dos en santé](#), vous pouvez tenter l'exercice de niveau avancé.



Figure 6A

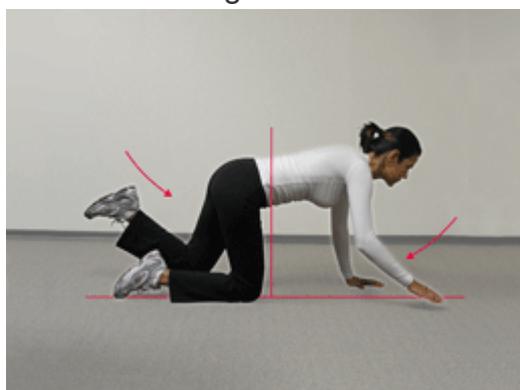


Figure 6B

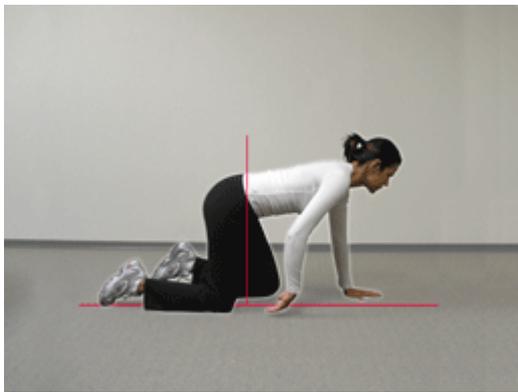


Figure 6C



Figure 6D

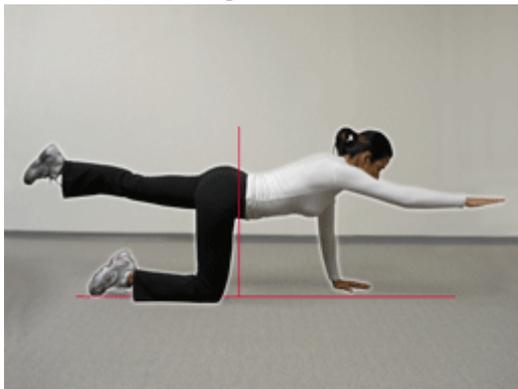


Figure 6E

- Se mettre à quatre pattes, puis, sans perdre l'équilibre, lever une jambe vers l'arrière de manière qu'elle soit parallèle au sol, et lever le bras opposé devant soi de manière qu'il soit également parallèle au sol et pointé droit devant (Figure 6A).
- Conserver cette position tout en expirant lentement pendant 2 à 3 secondes – voir la figure 4.
- Inspirer en descendant le bras et la jambe au sol, sans toutefois y transférer de poids, puis les lever encore une fois – voir les figures 6A, 6B, 6C, 6D et 6E.
- Répéter cette séquence de 5 à 7 fois.
- Changer la jambe et le bras, et répéter l'exercice en entier.

Comment doit-on faire travailler les muscles abdominaux?

Exercice 7 – Contraction des abdominaux

Cet exercice est fondamental pour mettre en condition les muscles abdominaux et pour garantir la stabilité de la colonne vertébrale.



Figure 7

- Se coucher sur le dos, les genoux pliés.
- Garder la colonne vertébrale en position neutre, sans la soulever du sol en la courbant ni la creuser en l'appuyant contre le sol.
- Inspirer profondément et relâcher les muscles du ventre.
- Expirer lentement en rentrant les muscles du bas du ventre (Figure 7).
- Continuer à respirer normalement et gardez les muscles contractés pendant 10 secondes.
- Répéter cette séquence jusqu'à 10 fois.

Pour augmenter le degré de difficulté, soulever la tête et les épaules tout en contractant les muscles abdominaux.

Pour ajouter un peu de variété, essayer de contracter les muscles abdominaux en position debout ou assise.

Exercice 8 – Redressement partiel, les genoux pliés



Figure 8

- Se coucher sur le dos, les genoux pliés.
- Garder la colonne vertébrale en position neutre, sans la soulever du sol en la courbant ni la creuser en l'appuyant contre le sol.
- Inspirer profondément et relâcher les muscles du ventre.
- Expirer lentement en rentrant les muscles du bas du ventre.
- Continuer à respirer normalement et garder les muscles contractés pendant 10 secondes, tout en soulevant la tête et les épaules (Figure 8) - essayer de lever la tête sans plier le cou.
- Répéter cette séquence jusqu'à 10 fois.

Exercice 9 – Redressement partiel, les jambes droites



Figure 9

Cet exercice constitue simplement une autre version de l'exercice n 8 que vous pouvez effectuer si vous le désirez : il peut remplacer l'exercice n 8 ou être effectué en plus de cet exercice.

Redressement partiel exécuté sur une surface instable, comme un ballon ou un demi-ballon d'exercice

Avis de sécurité!

- Faire de l'exercice sur une surface instable, en particulier sur un ballon d'exercice, comprend un risque accru de tomber et de se blesser; c'est pourquoi nous vous recommandons de vous pratiquer avec l'aide d'un observateur ou d'un partenaire d'exercice qui pourra assurer votre sécurité.
- Il faut déployer beaucoup plus d'efforts pour effectuer des redressements partiels sur une surface instable; cet exercice est recommandé seulement aux personnes ayant conservé une condition physique au-dessus de la moyenne.

Exercice 10 – Redressement partiel effectué sur un demi-ballon d'exercice



Figure 10

- Comme vous ne pouvez poser la tête sur le sol pendant les exercices où le haut du corps est supporté par le ballon ou le demi-ballon d'exercice, il est essentiel de déployer des efforts supplémentaires pour garder la colonne vertébrale droite – **ne jamais laisser la tête descendre en-dessous d'une ligne horizontale imaginaire au cours de cet exercice.**

Exercice 11 – Redressement partiel effectué sur un ballon d'exercice - I



Figure 11A



Figure 11B

- Position de départ – voir la figure 11A.
- De la position de départ, lever la tête et les épaules sans bouger le cou – voir la figure 11B.

Exercice 12 – Redressement partiel effectué sur un ballon d'exercice - II



Figure 12A



Figure 12B

- Position de départ – voir la figure 12A.
- De la position de départ, lever la tête et les épaules sans bouger le cou – voir la figure 12B.

Existe-t-il des exercices de niveau avancé pour les muscles obliques et lombaires?

Exercice 13 – Ponts latéraux de niveau avancé



Figure 13A

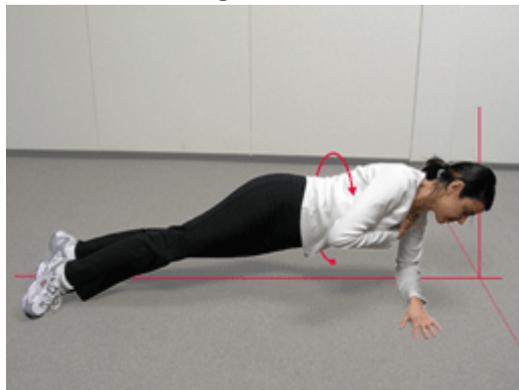


Figure 13B

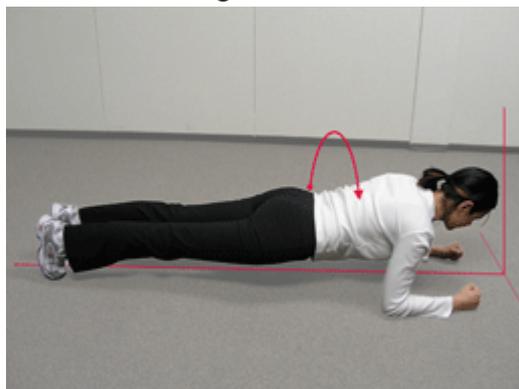


Figure 13C

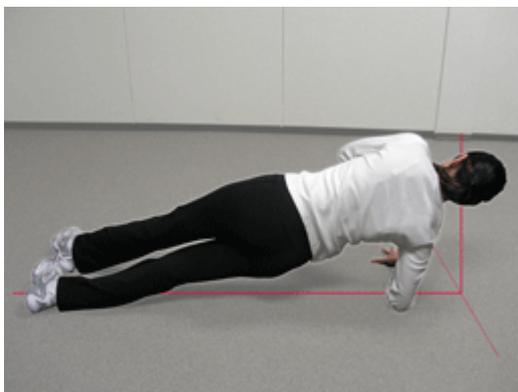


Figure 13D

- Position de départ – voir la figure 13A.
- De la position de départ, se tourner sur les coudes – voir les figures 13B et 13C – jusqu'à ce qu'on est revenu à une position identique à celle du départ, mais inversée – voir la figure 13D.

Fiche d'information confirmée à jour : 2016-01-08

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2006-07-07

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.