

Êtes-vous prêt à suivre un programme d'exercices plus complet conçu pour prévenir les blessures, améliorer votre posture et soutenir vos fonctions physiques dans vos activités quotidiennes ? Les exercices suivants ont été sélectionnés pour pouvoir être effectués à la maison, au bureau, à la salle de sport ou lors de vos déplacements. En les pratiquant régulièrement, vous pourrez développer un corps plus fort et plus résistant, mieux à même de répondre aux exigences du travail, des loisirs et de la vie quotidienne.

Un journal de suivi est inclus pour vous aider à contrôler votre régularité et vos progrès. Au fil du temps, ces exercices peuvent vous aider à améliorer votre force, votre souplesse, votre équilibre et la stabilité de vos articulations. Si vous avez des questions, si vous ressentez une gêne ou si vous pensez que des modifications personnalisées pourraient vous être bénéfiques, trouvez un chiropraticien près de chez vous qui vous aidera à vous exercer de manière sûre et efficace.

Vous pouvez y arriver, et les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider !

AVERTISSEMENT : Les exercices proposés dans ce document sont fournis à titre indicatif et à des fins éducatives uniquement. Consultez toujours votre médecin ou un professionnel qualifié avant de commencer un nouveau programme d'exercices, en particulier si vous souffrez d'une affection médicale ou d'une blessure ou si vous avez des inquiétudes. La participation est volontaire et à vos propres risques. Arrêtez tout exercice qui provoque une douleur ou une gêne.

Exercices de mobilité pour le cou, le milieu du dos et le bas du dos

Rotation du cou



Asseyez-vous ou tenez-vous debout en adoptant une bonne posture. Tournez lentement votre cou vers la gauche en regardant par-dessus votre épaule gauche. Amenez votre cou jusqu'à la limite confortable de votre amplitude de mouvement. Répétez le mouvement vers la droite. Veillez à garder vos épaules et votre dos détendus. Cet exercice est excellent pour améliorer la rotation et la mobilité de votre cou.

Répéter 5 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine | Des deux côtés

Vidéo : http://youtu.be/UbHEH6t_OJQ

Date	Sets	Reps



Flexion latérale du cou

Asseyez-vous ou tenez-vous debout en adoptant une bonne posture. Assurez-vous que votre nez pointe vers l'avant, puis penchez la tête sur le côté comme si vous vouliez rapprocher votre oreille gauche de votre épaule gauche. Répétez ensuite le mouvement vers la droite. Allez-y en douceur et de manière rythmée. Cet exercice vous aidera à améliorer la mobilité de votre cou.

Répéter 5 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine | Des deux côtés

Vidéo : <http://youtu.be/MpUIDH-atys>

Date	Séries	Répétitions



Extension du cou

Inclinez la tête vers l'arrière de manière lente et contrôlée. Si vous sentez une tension de compression s'accumuler dans la nuque, cessez l'extension à ce moment-là. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de vertige ou de vision trouble.

Répéter 5 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine | Des deux côtés

Vidéo : <http://youtu.be/LWg92hFOEDk>

Date	Séries	Répétitions



Rétraction scapulaire, ou rotation des épaules

Pour « régler » vos omoplates, imaginez que vous portez un t-shirt à col en V à l'envers. Maintenant, rentrez vos omoplates en abaissant les épaules comme indiqué sur le schéma, et maintenez cette position. Gardez le menton relevé et maintenez une bonne posture.

Tenir pendant 1 ou 2 secondes | Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/3ZNGy46Afy8>

Date	Séries	Répétitions



Rotation en position assise

Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Croisez les bras sur vos épaules. Tournez-vous d'un côté en gardant la tête et les hanches immobiles. Répétez le mouvement de l'autre côté. Cet exercice est excellent pour augmenter en toute sécurité la mobilité de la colonne vertébrale et réduire la douleur.

Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/JEDRfMbURRU>

Date	Séries	Répétitions



Étirement du chat-vache

Commencez en position neutre à quatre pattes, sur les mains et les genoux. À partir d'une position cambrée, arrondissez le dos tout en contractant vos muscles abdominaux. Vous devriez ressentir un léger étirement dans le bas du dos. Après avoir arrondi le dos, cambrez le bas du dos, sans exagérer; restez dans une position confortable, sauf si votre thérapeute vous indique le contraire. Répétez le mouvement jusqu'à atteindre le nombre de répétitions requis. Cet exercice est idéal pour étirer le dos et réduire les douleurs dorsales.

Répéter 10 à 20 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine

Vidéo : <https://youtu.be/c2kKOjpzK14>

Date	Séries	Répétitions



Rotation lombaire

Allongez-vous sur un lit ou sur le sol. Pliez les genoux et, en gardant les pieds à plat sur la surface, faites pivoter vos hanches d'un côté afin de créer une rotation au niveau du bas du dos. Ne forcez pas et ne descendez pas les genoux jusqu'au sol. Répétez le mouvement de l'autre côté. Il s'agit d'un excellent exercice pour améliorer la mobilité du bas du dos, en particulier si vous souffrez de douleurs aiguës au bas du dos ou de problèmes discaux.

Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/UxORTXzuU9E>

Date	Séries	Répétitions

Extension du dos



Allongez-vous sur le ventre et appuyez-vous sur vos avant-bras. Placez vos bras à 90 degrés comme indiqué. Maintenez cette position. Votre dos sera cambré. Commencez doucement cet exercice, car il peut provoquer une certaine raideur lorsque vous débutez.

Répéter 10 à 20 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/jwl8g1dNzbw>

Date	Séries	Répétitions

Exercices d'équilibre et de stabilité



Équilibre sur une jambe

Tenez-vous sur une jambe et essayez de garder votre équilibre. Faites attention et appuyez-vous contre un mur pour vous soutenir lorsque vous commencez. Un exercice d'équilibre sur une jambe comme celui-ci est extrêmement bénéfique, notamment pour renforcer les muscles et les ligaments autour des chevilles et des genoux, et améliorer l'équilibre.

Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 à 7 jours par semaine

Vidéo : http://youtu.be/ZLxyh_PEstI

Date	Séries	Répétitions



Extension croisée debout

Tenez-vous sur une jambe et pliez le genou à 90 degrés tout en touchant l'extérieur du genou avec la main opposée. Essayez de maintenir cette position pendant 5 secondes, puis répétez le mouvement de l'autre côté. Cet exercice est excellent pour renforcer les quadriceps (muscles de la cuisse), tout en améliorant l'équilibre.

Tenir pendant 3 à 5 secondes | Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 30 secondes | Effectuer 3 à 5 jours par semaine | Des deux côtés

Vidéo : http://youtu.be/g_uXMs_y0ME

Date	Séries	Répétitions

Exercices de correction posturale



Menton rentré

Asseyez-vous bien droit, en adoptant une bonne posture. Ramenez doucement la tête vers l'arrière, autant que possible, sans ressentir d'inconfort, puis inclinez-la légèrement vers l'avant. Vous sentirez une légère tension à l'avant et à l'arrière de votre cou. Cet exercice vous aidera à améliorer la posture de votre cou et du haut de votre dos.

Répéter 10 à 15 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 3 à 5 jours par semaine

Vidéo : http://youtu.be/ZLxyh_PEstI

Date	Séries	Répétitions

Exercice de Brugger



Asseyez-vous sur le bord d'une chaise, écartez les jambes et laissez-les se détendre vers l'extérieur. Gardez le corps et la colonne vertébrale droits, dirigez le sommet de la tête vers le plafond et cambrez légèrement le bas du dos. Tournez les bras vers l'extérieur afin que vos paumes soient tournées vers l'avant et positionnez vos omoplates vers le bas et vers la ligne médiane. En même temps, formez un double menton en douceur en reculant la tête. Respirez profondément tout au long de l'exercice. Vous sentirez un étirement au niveau de la poitrine et du devant du corps, ainsi que des muscles du dos qui travaillent, ce qui contribuera à améliorer votre posture.

Tenir pendant 3 secondes | Répéter 5 à 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 jours par semaine

Vidéo : http://youtu.be/_uQ_-JeWTgU

Date	Séries	Répétitions



Bascule du bassin en position assise

Asseyez-vous en adoptant une bonne posture. Rentrez le nombril (vers le dossier de la chaise) et basculez le bassin vers l'arrière (c.-à-d. aplatissez votre colonne vertébrale contre la chaise). Revenez à la position de départ (en cambrant le dos, ce qu'on appelle une hyperlordose lombaire). Cet exercice renforce les muscles abdominaux profonds et améliore le contrôle du tronc.

Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 5 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/PdEKzbBFZrE>

Date	Séries	Répétitions

Exercices de renforcement musculaire



Menton rentré (exercice isométrique)

Placez vos deux mains derrière la tête. Essayez de reculer la tête tout en rentrant légèrement le menton, mais résistez à ce mouvement avec vos mains. Gardez la tête immobile. Vous sentirez une légère contraction des muscles à l'arrière du cou.

Tenir pendant 15 secondes | Répéter 2 à 3 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 10 secondes | Effectuer 3 à 5 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/RuuaGAnbhtE>

Date	Séries	Répétitions



Extension croisée

Placez-vous à quatre pattes et gardez une bonne posture. Rentrez le ventre (vers le plafond). Tendez un bras devant vous et la jambe opposée derrière vous. Répétez le mouvement de chaque côté. Cet exercice est excellent pour stabiliser et contrôler le tronc et faire travailler les muscles abdominaux profonds. Il renforce également les muscles érecteurs lombaires et les muscles fessiers.

Tenir pendant 1 à 3 secondes | Répéter 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Effectuer 3 à 5 jours par semaine | Des deux côtés

Vidéo : <http://youtu.be/BTaCXKy53wc>

Date	Séries	Répétitions



Planche latérale à planche classique

Allongez-vous sur le côté et formez un pont entre vos pieds et vos avant-bras (en soulevant le bassin du sol). Cet exercice fait travailler les muscles abdominaux et obliques, mais il est également utile pour renforcer la stabilité de la colonne vertébrale.



Tenir pendant 3 à 10 secondes | Répéter 3 fois par côté | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 30 secondes | Effectuer 3 à 5 jours par semaine

Vidéo : <http://youtu.be/vQKLvMTYA9Q>

Date	Séries	Répétitions



Demi-redressement en position neutre avec progressions

Allongez-vous sur le dos, un genou plié et l'autre tendu. Placez vos mains sous le bas du dos et adoptez une position neutre. Inspirez, puis expirez en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale et en soulevant le cou et les épaules du sol de 2 à 5 cm. Maintenez cette position pendant 1 seconde avant de revenir à la position de départ et de répéter le mouvement. Cet exercice renforce vos muscles abdominaux.

Tenir pendant 1 seconde | Répéter 10 à 30 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 30 secondes | Effectuer 3 à 5 jours par semaine

Vidéo : <https://www.youtube.com/shorts/anbv51ZNRl8>

Date	Séries	Répétitions

Pont de base en position couchée



Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, contractez les muscles fessiers et soulevez le corps vers le haut. Gardez les bras le long du corps et utilisez-les pour vous aider à garder l'équilibre. Veillez à maintenir une bonne posture (ne cambrez pas trop le bas du dos) et contractez les muscles abdominaux profonds en rentrant le ventre vers la colonne vertébrale. Cet exercice aide à renforcer les muscles abdominaux, le bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers.

Tenir pendant 1 à 5 secondes | Répéter 10 à 15 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 30 secondes | Effectuer 3 à 5 jours par semaine

Vidéo : http://youtu.be/fK_xUE3OKIE

Date	Séries	Répétitions

Exercices de musculation de base



Flexion des jambes

Écartez légèrement les jambes, un peu plus que la largeur des épaules, et fléchissez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol (angle de 90 degrés). Vos pieds peuvent être orientés vers l'avant ou légèrement tournés vers l'extérieur. Veillez à ce que le milieu de votre rotule soit aligné avec le milieu de vos orteils. Gardez toujours les pieds à plat sur le sol.

Répéter 10 à 20 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 90 à 120 secondes | Effectuer 2 à 3 jours par semaine

Vidéo : http://youtu.be/d_xB-41ieqw

Date	Séries	Répétitions



Flexion des hanches vers l'avant

Placez une tige ou une barre au-dessus de vos omoplates, parallèlement à vos épaules. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit, en poussant vos fesses vers l'arrière et en pliant légèrement les genoux. Gardez la tête tournée vers l'avant.

Répéter 10 à 15 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 60 à 90 secondes | Effectuer 2 à 3 jours par semaine

Vidéo : http://youtu.be/zRsJn_0lnY8

Date	Séries	Répétitions



Flexion sur une jambe

Tenez-vous sur une jambe et pliez le genou jusqu'à atteindre une position de quart de squat. Assurez-vous que le milieu de votre rotule reste aligné avec le milieu de vos orteils. Ne laissez pas votre genou dévier d'un côté. Gardez également vos hanches et votre bassin à niveau lorsque vous vous accroupissez, afin de descendre en ligne droite. Veillez à ne pas vous affaler vers l'avant lorsque vous vous accroupissez, en maintenant une bonne posture.

Répéter 5 à 10 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 60 secondes | Effectuer 2 à 3 jours par semaine | Des deux côtés

Vidéo : <http://youtu.be/Rn3qU2xMYv4>

Date	Séries	Répétitions



Développé du tronc debout avec bande de résistance

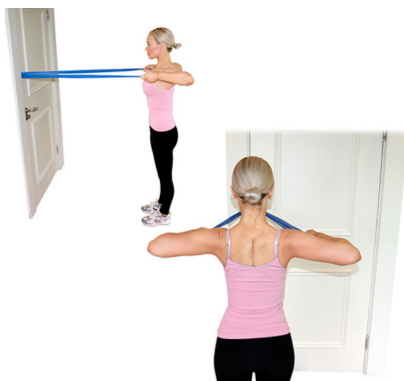
Fixez solidement la bande à hauteur de poitrine derrière vous et placez-vous dos au point d'ancrage. Les pieds écartés à la largeur des hanches ou en position décalée (pour un meilleur équilibre), tenez une extrémité de la bande dans chaque main, les coudes pliés et les mains à hauteur de poitrine.

Contractez vos muscles abdominaux et maintenez une posture droite et élancée tout en poussant les deux bras vers l'avant. Ramenez lentement vos mains à la position de départ et répétez l'exercice.

Répéter 10 à 15 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 60 à 90 secondes | Effectuer 2 à 3 jours par semaine

Vidéo : https://www.youtube.com/shorts/TOUJOW-_yIE

Date	Séries	Répétitions



Traction debout avec bande de résistance

En vous tenant debout, les pieds écartés à la largeur des hanches ou en position décalée (pour un meilleur équilibre), tenez une extrémité de la bande dans chaque main, les coudes pliés et les mains à la hauteur de la poitrine. Contractez vos muscles abdominaux et maintenez une posture droite et élancée tout en tirant les deux bras vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates. Ramenez lentement vos mains à la position de départ et répétez l'exercice.

Répéter 10 à 15 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 60 à 90 secondes | Effectuer 2 à 3 jours par semaine

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=JP2xq33lNFO>

Date	Séries	Répétitions



Développé des épaules avec bande de résistance

Écartez les pieds à la largeur des épaules, saisissez la bande avec les deux mains et placez les bras à un angle de 90 degrés. Tirez la bande vers le haut et stabilisez-la en haut du mouvement, au-dessus de votre tête. Abaissez la bande jusqu'à la position de départ et répétez le mouvement.

Répéter 10 à 15 fois | Effectuer 2 à 3 fois par jour | Se reposer pendant 60 à 90 secondes | Effectuer 2 à 3 jours par semaine

Vidéo : <https://youtu.be/VWPt17BXiFU>

Date	Séries	Répétitions

Journal de suivi des exercices

Association
chiropratique
canadienne



Canadian
Chiropractic
Association

Une fois que vous maîtrisez les exercices de base, utilisez ce journal pour suivre vos entraînements individuels. Pour chaque séance, notez la date, les exercices effectués, ainsi que le nombre de séries et de répétitions réalisées. Utilisez la section « Remarques » pour consigner les détails importants tels que le poids utilisé, le niveau de difficulté, les modifications apportées ou vos impressions pendant la séance.

Un suivi régulier permet de mesurer les progrès, de mettre en évidence des tendances et de vous aider à ajuster votre routine au fil du temps.

DATE : _____

Exercice	Séries	Répétitions

REMARQUES : _____

DATE : _____

Exercice	Séries	Répétitions

REMARQUES : _____

DATE : _____

Exercice	Séries	Répétitions

REMARQUES : _____

DATE : _____

Exercice	Séries	Répétitions

REMARQUES : _____

