Renforcer son dos et son bassin quand on débute

3 fois par semaine, avec un jour de repos entre deux séances. Les autres jours, marchez 20 à 30 minutes.

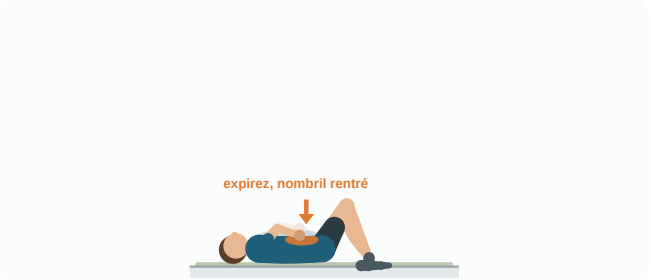
Niveau 1 (semaines 1 et 2) : la version la plus simple de chaque exercice. Niveau 2 (à partir de la semaine 3, si tout va bien) : pont sur une jambe, bird-dog complet, gainage sur les pieds, assis-debout sans les mains.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

RENFORCEMENT (TRANSVERSE)

1 Respiration et activation du transverse

Pour commencer : apprenez à rentrer le ventre en expirant. Ce réflexe sert dans tous les exercices suivants.



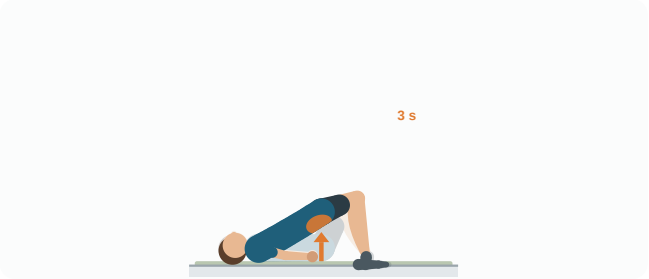
1. Allongé sur le dos, genoux pliés, une main sur le ventre.
2. Inspirez par le nez en laissant le ventre se gonfler.
3. Expirez longuement par la bouche en rentrant doucement le nombril vers la colonne, sans bloquer la respiration ni bouger le bassin.

10 respirations

RENFORCEMENT (FESSIERS, BAS DU DOS)

2 Pont fessier

Niveau 1 : sur deux pieds. Niveau 2 : sur une jambe.



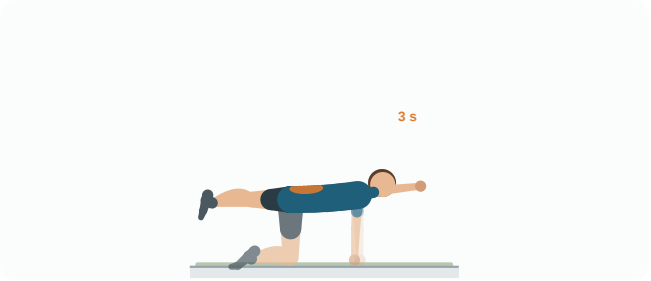
1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.
2. Expirez et soulevez les fesses jusqu'à aligner genoux, bassin et épaules, sans cambrer.
3. Tenez 3 secondes, puis redescendez lentement. Progression : sur une seule jambe.

3 × 10

RENFORCEMENT (STABILISATEURS DU DOS)

3 Bird-dog à quatre pattes

Niveau 1 : seulement le bras ou seulement la jambe. Niveau 2 : bras et jambe opposés.



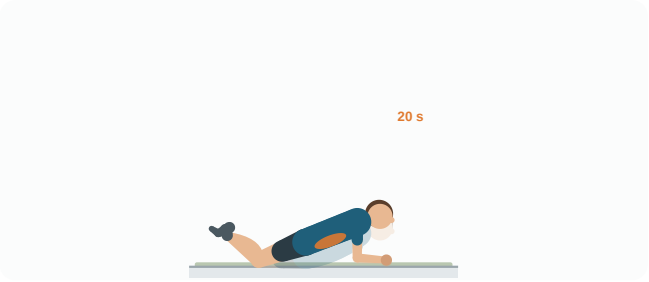
1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, dos plat.
2. Tendez un bras devant vous et la jambe opposée derrière vous, sans bouger le bassin.
3. Tenez 3 secondes, puis changez de côté. Pour débuter : seulement le bras, ou seulement la jambe.

2 × 8 par côté

RENFORCEMENT (ABDOMINAUX PROFONDS)

4 Gainage ventral sur les genoux

Niveau 1 : sur les genoux. Niveau 2 : sur les pieds.



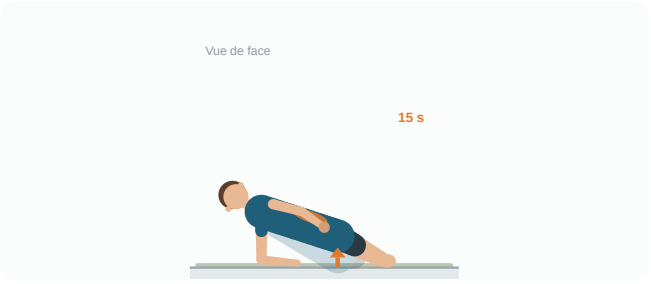
1. Sur les avant-bras et les genoux, coudes sous les épaules.
2. Alignez épaules, bassin et genoux : ni fesses en l'air, ni dos creusé. Ventre rentré.
3. Respirez normalement pendant tout l'exercice. Progression : sur les pieds (planche).

3 × 20 s

RENFORCEMENT (OBLIQUES, CARRÉ DES LOMBES)

5 Gainage latéral sur les genoux

Niveau 1 : sur les genoux. Niveau 2 : jambes tendues.



1. Allongé sur le côté, appui sur l'avant-bras, coude sous l'épaule, genoux pliés.
2. Soulevez le bassin pour aligner la tête, le bassin et les genoux.
3. Tenez en respirant, puis changez de côté. Progression : jambes tendues.

3 × 15 s par côté

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

6 Coquillage (clamshell)

Gardez le bassin immobile : c'est le fessier qui travaille.



1. Allongé sur le côté, genoux pliés, pieds l'un contre l'autre, tête posée sur le bras.
2. Sans bouger le bassin, ouvrez le genou du dessus en gardant les pieds collés.
3. Tenez 2 secondes, puis refermez lentement. Changez de côté.

2 × 12 par côté

RENFORCEMENT (CUISSES, FESSIERS)

7 Assis-debout sur une chaise

Niveau 1 : en vous aidant des mains. Niveau 2 : sans les mains, en descendant lentement.



1. Assis au bord d'une chaise, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.
2. Penchez le buste en avant et levez-vous en poussant sur les talons, bras devant vous.
3. Rasseyez-vous lentement en contrôlant la descente. Progression : sans les mains, puis plus lentement.

3 × 10

Quand consulter ?

- Si une douleur apparaît pendant les exercices ou si vos douleurs habituelles ne s'améliorent pas en 2 à 3 jours, prenez rendez-vous : je vous examinerai et adapterai le programme.