

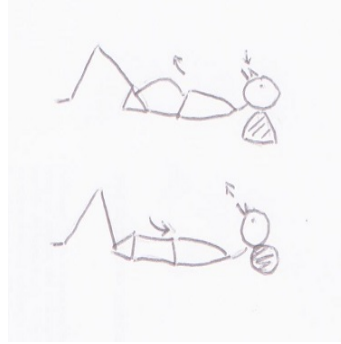
Je protège mon dos

Avant de saisir l'embout, expirez l'air qu'il y a dans votre thorax, puis continuez votre fin d'expiration dans celui-ci.

Attention l'abdomen ne doit pas durcir : positionnez une main dessus pour le vérifier

1. Déroulez le bassin en inspirant et en gonflant le ventre uniquement (posez une main sur le thorax qui doit rester elle immobile).
2. Enroulez le bassin vers vous en expirant l'air jusqu'au bout de vos possibilités.
3. Recommencez l'inspiration avec les mêmes consignes.

Travail respiratoire avec l'embout



Quand faut-il y penser ?

Soulever des charges au sol ou travailler en force

Faire des gestes répétitifs : port de charges, fourche, traite...

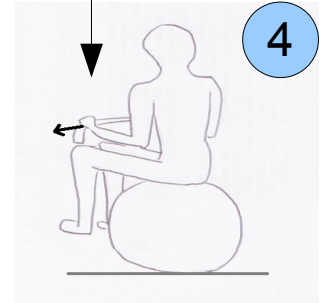
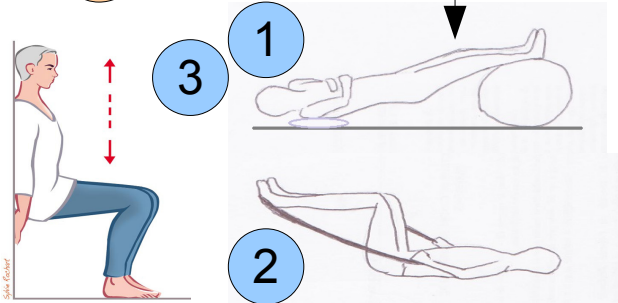
Soufflez-pendant les efforts !

Je prépare mon corps

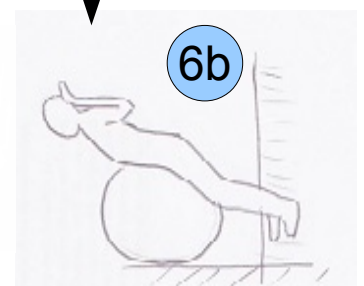
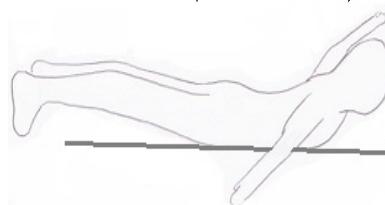
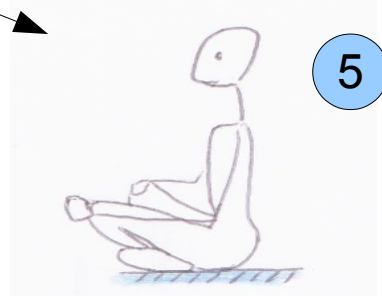
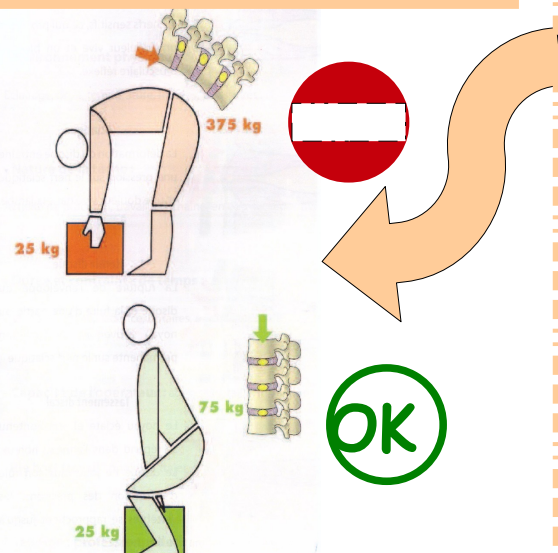
Soulever des charges au sol ou travailler en force

Travaux assis sur engins agricoles

Faire des gestes répétitifs : port de charges, fourche, traite...



Application au quotidien : exemple du port de charge



Explications des exercices en page 2

1

1 Exercice = 5 min
Faire des séries de 10 contractions
Chaque contraction dure une expiration
A la fin de chaque contraction compter 5s et repartir

1

1. Croisez vos bras sur votre thorax : il ne faudra pas s'en servir pour vous stabiliser
2. En soufflant : levez votre bassin du sol.
3. Soufflez pendant la tenue de l'exercice, et lorsque tout l'air est évacué (5 à 10s), relâchez complètement pendant autant de temps.

Recommencez l'exercice

2

1. Tenez l'élastique, les coudes posés au sol. Pensez à relâcher vos épaules.
2. Soufflez et mettez en tension l'élastique en tendant vos membres inférieurs (MI) devant vous.
3. Retenez votre bassin en l'enroulant vers vous.
4. Soufflez pendant la tenue de l'exercice, et lorsque tout l'air est évacué (5 à 10s), relâchez complètement pendant autant de temps.

Recommencez l'exercice

Possibilité de varier l'exercice en inclinant les MI vers la droite ou vers la gauche ce qui a pour effet de recruter plus spécifiquement les abdominaux obliques.

3

1. Appuyez-vous contre un mur les genoux légèrement fléchis
2. Tenez 30s, relâchez 10s et recommencez

4

1. Asseyez vous.
2. Déroulez votre bassin vers l'avant en s'aidant des bras qui vous tractent vers l'avant.
3. Hissez votre tête vers le haut comme si un fil vous attirait vers le plafond.
4. Saisir l'élastique, les paumes sont tournées dans votre direction.
5. Vos coudes sont tenus au corps, fléchis à 90°.

Attention vos épaules doivent être relâchées pendant l'exercice !

6. Ecartez seulement vos avant-bras du thorax vers l'extérieur en soufflant.
Durant l'exercice, vous devez sentir vos omoplates glisser l'une vers l'autre.
7. Soufflez pendant la tenue de l'exercice, et lorsque tout l'air est évacué (5 à 10s), relâchez complètement pendant autant de temps.

Recommencez l'exercice

5

1. Asseyez -vous en tailleur.
2. Déroulez votre bassin vers l'avant en s'aidant des bras qui vous tractent vers l'avant.
3. Hissez votre tête vers le haut comme si un fil vous attirait vers le plafond et rentrez le menton légèrement.

Attention les épaules doivent être relâchées !

4. Durant l'exercice, vous devez sentir vos omoplates glisser l'une vers l'autre.
5. Soufflez pendant la tenue de l'exercice, et lorsque tout l'air est évacué (5 à 10s), relâchez complètement pendant autant de temps.

Recommencez l'exercice

6a/b

1. Allongez-vous sur le ventre (sur le sol ou le ballon).
2. Contractez les fessiers.
3. En expirant : relevez et décollez le buste (du sol ou du ballon), les bras devant être écartés et les paumes regardant devant soi.
4. Soufflez pendant la tenue de l'exercice, et lorsque tout l'air est évacué (5 à 10s), relâchez complètement pendant autant de temps.

Recommencez l'exercice

NB : - Les exercices 1,2,4,6b nécessitent l'acquisition d'un élastique ou d'un Ballon
- L'ordre d'exécution des exercices présentés n'est pas important

**Je récupère
après le travail**

Auto-postures

→ Passez au numéro suivant *si et seulement si* le ou les paramètres précédents est ou sont maintenus.

→ À maintenir jusqu'à ce que la douleur s'estompe avec la respiration.



1. Asseyez-vous contre le mur, les fessiers doivent être en contact avec celui-ci.
2. Déroulez le bassin vers l'avant de sorte à creuser légèrement au niveau des lombaires.
3. Appuyez votre tête contre le mur en rentrant légèrement le menton
4. Faire quelques respirations en maintenant ces paramètres.
5. Resserez vos genoux l'un vers l'autre.
6. Tractez vos talons vers l'avant et tirez la pointe de vos pieds vers vous.

Maintenez ces paramètres en respirant profondément



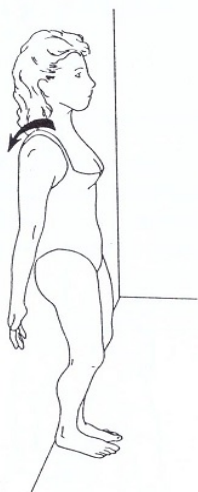
1. Allongez-vous sur le dos, les membres inférieurs fléchis, les genoux serrés, vos fessiers doivent être en contact avec le mur.
2. Appuyez votre sacrum au sol.
3. Faites quelques respirations dans un premier temps.
4. Appuyez votre tête contre le sol en rentrant le menton légèrement.
5. Placez vos bras écartés du corps, les coudes tendus et la paume des mains tournées vers le plafond, tractez dans l'axe des bras.
5. Tournez légèrement les genoux vers l'extérieur.
6. Tractez vos talons vers le haut et tirez la pointe de vos pieds vers vous et fixez les.

Maintenez ces paramètres en respirant profondément



1. Allongez-vous sur le dos, la tête, le tronc et les pieds alignés.
2. Mettez la plante de vos pieds l'une contre l'autre et enrroulez le bassin.
3. Ecartez légèrement les bras, les paumes vers le plafond.
Attention vos épaules doivent être relâchées !
4. Hissez votre tête comme si un fil vous tirait vers l'arrière en rentrant le menton légèrement.

Maintenez ces paramètres en respirant profondément



1. Appuyez le dos et les talons contre le mur.
2. Enroulez le bassin et pliez légèrement les genoux en les tournant vers l'extérieur.
3. Appuyez la tête contre le mur en rentrant le menton légèrement.
4. Plaquez vos épaules contre le mur en les désenroulant vers l'arrière.
5. Les bras sont écartés à environ 45° (en abduction) les faces dorsales des mains sont en contact avec le mur.

Maintenez ces paramètres en respirant profondément