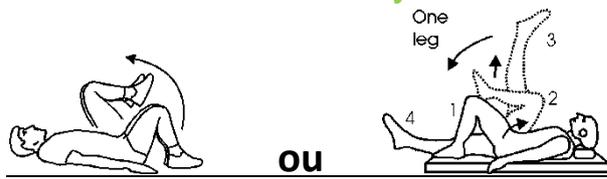
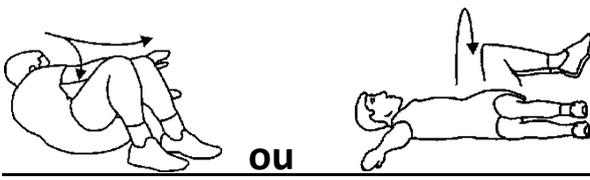
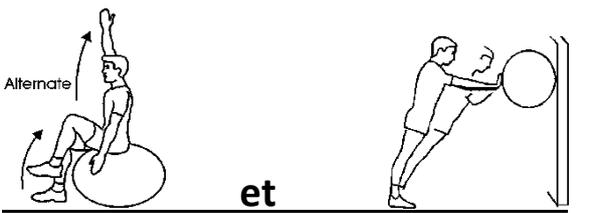




FICHE TECHNIQUE D'EXERCICES

6. Exercices - Abdominaux et stabilisateurs

Objectif : 2 séries de 10 à 20 répétitions selon capacité.

<p>Renforcer abdos avec le tronc :</p>  <p>1-Bascule du bassin, serrer le ventre <u>5 sec.</u> le bas du dos collé au sol et relâcher; (X10) 2-Décoller les épaules sans tirer sur la tête, regard vers le plafond (min. 10 reps) ;</p>	<p>Renforcer abdos avec les jambes :</p>  <p>1-Genoux pliés, lever les 2 genoux vers le ventre puis ramener les pieds au sol; 2-Genoux pliés, lever les jambes pliées, les étendre puis les descendre tendues au sol;</p>
<p>Renforcer abdos de côté:</p>  <p>1-Essayer d'aller toucher le côté du genou avec les 2 mains, redéposer les épaules au sol et ensuite faire l'autre côté ; 2-Bras en croix, genoux pliés en élévation, descendre un peu d'un côté puis de l'autre ;</p>	<p>Renforcer les stabilisateurs profonds : SUR LES COUDES</p>  <p>1-À 4 pattes, décoller les 2 genoux pour faire comme une planche, maintenir selon capacité. 2-Plus difficile : de côté en appui sur un coude, essayer de décoller le bassin du sol, maintenir selon capacité ; puis faire l'autre côté.</p>
<p>Exercices de stabilité avec ballon :</p>  <p>1-Assis sur ballon, lever un genou en même temps que le bras opposé ; puis faire l'autre 2-Debout face au mur, bras tendus et mains en appui sur le ballon, reculer les pieds et rester comme une planche, maintenir <u>30 s.</u></p>	<p>Exercices fessiers avec ballon :</p>  <p>1-Couché, jambes en appui sur le ballon, faire une pression des pieds sur le ballon et décoller le bassin du sol 5 sec. puis redéposer ; 2-plus difficile, couché au sol, genoux fléchis, pieds sur ballon, tendre les jambes en appuyant sur le ballon puis ramener le ballon vers soi ;</p>
<p>Consignes de sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conserver toujours le dos bien droit ; -Serré le ventre pour protéger le dos ; -Rythme d'exécution bien contrôlé, (2 sec. pour soulever, tirer ou pousser ; 1 sec. maintenu et 3 sec. pour relâcher) 	<ul style="list-style-type: none"> -Secouer les articulations et muscles après l'exercice pour le relâchement ; -Si une douleur apparaît, arrêter l'exercice temporairement ; -Commencer avec une série de 10 répétitions puis augmenter selon capacité ;



CAPSULE SANTÉ

« Les techniques de relaxation »

Qu'est-ce que la relaxation? C'est une méthode thérapeutique de détente et de maîtrise des fonctions corporelles par des procédés psychologiques actifs, diminuant un état de tension mental ou musculaire.

Voici un petit résumé de quelques méthodes, dont l'une d'elles, pourrait devenir votre second souffle pour faire face aux demandes de notre société basée sur la performance. Toutes ces méthodes requièrent de la pratique avant que les effets soient bien perceptibles.

- 1. Les exercices respiratoires :** respirer profondément, c'est utiliser tout l'oxygène disponible pour faire face à nos besoins; une respiration déficiente entraîne une augmentation de la tension, de l'anxiété et de l'irritabilité ainsi qu'un manque de concentration; vous devez prendre une inspiration longue par le nez en dilatant d'abord l'abdomen puis le thorax, ensuite expirez lentement par la bouche en vidant d'abord l'abdomen puis le thorax.
- 2. Jacobson :** choisir un endroit calme, une position confortable et un pôle de concentration mentale (un mot, une image, un objet); de là, provoquez le réflexe de relaxation en fermant les yeux et en détendant tous les muscles des pieds à la tête, inspirez par le nez et expirez par la bouche en chassant de votre esprit toute autre pensée pendant 10 à 20 minutes **ou** pendant cette période, provoquez une contraction forcée de quelques secondes suivi d'un relâchement volontaire de chaque groupe musculaire en commençant par les poings, les biceps, les orteils, les mollets, l'arrière des jambes, les cuisses, les fesses, le dos, les abdominaux, la nuque, ...jusqu'à arriver à une détente totale du corps...répétez l'expérience plusieurs fois par semaine.
- 3. Schultz :** choisir un endroit calme et une position confortable; fermez les yeux et répétez quelquefois «je suis calme, tout à fait calme»...détendez tous les muscles du corps par visualisation mentale; énumérez chaque partie du corps en imaginant qu'elle devient lourde, très lourde (bras, jambes, fesses, dos, épaules, cou, front, paupières, lèvres, langue,...); respirez lentement, profondément et répétez plusieurs fois entre chaque partie «je suis calme et détendu»...après quelques séances de détente complète, ajoutez l'expérience de la chaleur,...»mon bras droit est lourd, décontracté et chaud», etc...sauf pour la tête, qui serait «décongestionnée et rafraîchie»; ressentez un bien-être intérieur et une détente totale du corps après chaque séance.
- 4. Le rêve créateur :** rappelez-vous d'agréables moments vécus dans tous leurs détails ou inventez une situation agréable, comme celle de devenir millionnaire!
- 5. Le rêve dirigé, contre la douleur :** portez d'abord toute votre attention sur votre respiration jusqu'à trouver votre calme; fermez les yeux, expirez et voyez votre douleur...entrez dans votre corps avec une burette d'huile chaude jusqu'à la douleur et versez-la dessus pour la réduire en un point doré diffusant des rayons de bien-être dans tout le corps; sortez de votre corps par le même chemin et ouvrez les yeux...en fermant à nouveau les yeux, vous pouvez maintenant manipuler la douleur, la regarder, la pousser et même la jeter au loin pour la faire disparaître; vous pouvez ainsi imaginer toutes sortes de situations en fonction de votre douleur afin de l'écarter de votre corps et de ressentir un bien-être.
- 6. La dissociation:** mentalement, faites abstraction de la partie douloureuse du corps; la représenter comme si elle était totalement distincte du corps, indépendante de vous et insensible.