

# exercices choisis pour entraîner CORPS & ESPRIT

## SOMMAIRE

### Entraîner ses os

#### Exercices pour entraîner ses OS

- [1- Avant de commencer](#)
- [2- Les fentes de combat](#)
- [3- Jeux de pieds](#)
- [4- Coups de poing](#)
- [5- Contribution gymnique à la prévention de l'ostéoporose](#)
- [6- Exercices de rééducation dans les lombalgies](#)
- [7- Exercices de rééducation dynamique](#)
- [8- Conseils pratiques](#)

### Mouvements *MuScLeS*

#### Exercez vos MUSCLES en douceur !

- [1- Des exercices en position assise](#)
- [2- À faire debout](#)

#### Mouvements actifs MUSCLES

- [1- Le droit antérieur](#)
- [2- Le transversal](#)
- [3- Triceps brachial et grand dorsal](#)

### Entraîner ses sens

#### Exercices pour entraîner ses SENS

- [1- Avant de commencer](#)
- [2- En rouleau](#)
- [3- Du tonus pour les fesses](#)
- [4- Le torse s'allonge](#)

### Entraîner son esprit

#### Exercices pour entraîner son ESPRIT

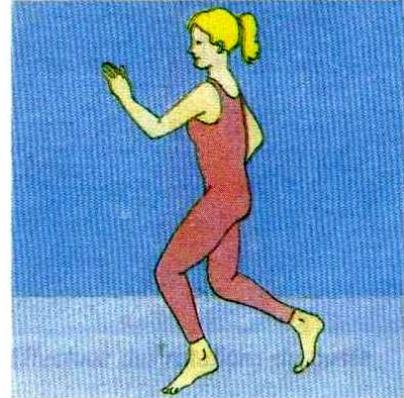
- [1- Le saut à la corde](#)
- [2- Trouver... son équilibre](#)
- [3- Deux exercices d'équilibre](#)
- [4- L'esquive](#)

# Entraîner ses os

## Exercices pour entraîner ses OS

- [1- Avant de commencer](#)
- [2- Les fentes de combat](#)
- [3- Jeux de pieds](#)
- [4- Coups de poing](#)

Règle générale, entre 35 et 50 ans, on perd entre 7 et 12% de notre masse osseuse, et faire de l'exercice nous permettrait de nous protéger contre cette perte. Le hic : quel type d'exercice nous convient ? Pendant des décennies, les scientifiques n'ont cessé de s'interroger sur la valeur des exercices avec impact pour former et consolider les os. Aujourd'hui, le « work-out » avec impact d'intensité modérée semble faire l'unanimité.



### 1- Avant de commencer

**Sauter et sautiller**, par exemple, fait travailler deux fois plus nos os que la marche et, par conséquent, procure deux fois plus de bienfaits. Chaque fois qu'on s'entraîne un peu plus qu'à l'habitude, l'effort supplémentaire bénéficie à nos os. Seule mise en garde : si on a des problèmes avec ses articulations, on doit éviter les exercices avec impact. On peut quand même obtenir de bons résultats en pratiquant des activités sans impact, comme le vélo et la **natation**.



### Les exercices

Combiner et répéter les mouvements dans une séquence de 30 minutes. Prendre le temps de se réchauffer avant l'exercice et de revenir au calme après. Pour ne pas s'infliger de blessures aux genoux et aux chevilles, **toujours faire les mouvements du bas vers le haut** et non du haut vers le bas. L'idéal : faire un work-out de **30 minutes au moins 1 fois par semaine**.

# Entraîner ses os

## 2- Les fentes de combat

Un exercice qui non seulement augmente la **capacité cardiovasculaire** mais **fortifie aussi les os des jambes et des bras**.



**Position de départ** : debout au centre du step, tournée vers la droite en diagonale, les genoux légèrement fléchis et les mains sur les hanches.

- Faire un grand pas vers l'arrière, la jambe droite tendue, le talon levé, le genou gauche formant un angle de 90°. Garder le dos droit et les poings fermés à la hauteur de la poitrine. Frapper vers l'avant avec les deux bras en même temps.

- Sauter les pieds joints sur le step. Se tourner vers la gauche en diagonale. Faire un grand pas vers l'arrière, la jambe gauche tendue, le talon levé, le genou droit formant un angle de 90°. Répéter l'exercice pendant 1 minute.

Faire trois séries avec un temps de repos de 15 secondes entre chacune.

## 3- Jeux de pieds

Cet exercice avec impact d'intensité faible **permet de renforcer les os et d'améliorer l'équilibre**.

Il s'agit de le faire le plus rapidement possible sans perdre pied et **en déposant chaque fois la plante des pieds** sur le step.



**Position de départ** : debout sur le step, les genoux légèrement fléchis, les mains sur les hanches, **le pied gauche devant le droit**.

- **Sauter sur le step en inversant la position des pieds**.

Répéter 10 fois.

# Entraîner ses os

## 4- Coups de poing

L'exercice **anti-stress** par excellence !

En prime : il **tonifie les bras et renforce les os fragiles**.



**Position de départ:** debout, les genoux légèrement fléchis, un pied devant l'autre.

- Frapper le punching-ball ou un gros coussin avec ou sans gants de boxe.

Répéter 10 fois.

**Attention :** garder les poings fermés et pointer les doigts vers le bas et non vers les côtés.

Source : **Coup de pouce** (février 1999)

Modèle : Sandra Vallée Photos : Jean-Claude Behar

Lieu : Centre sportif Sport Plus

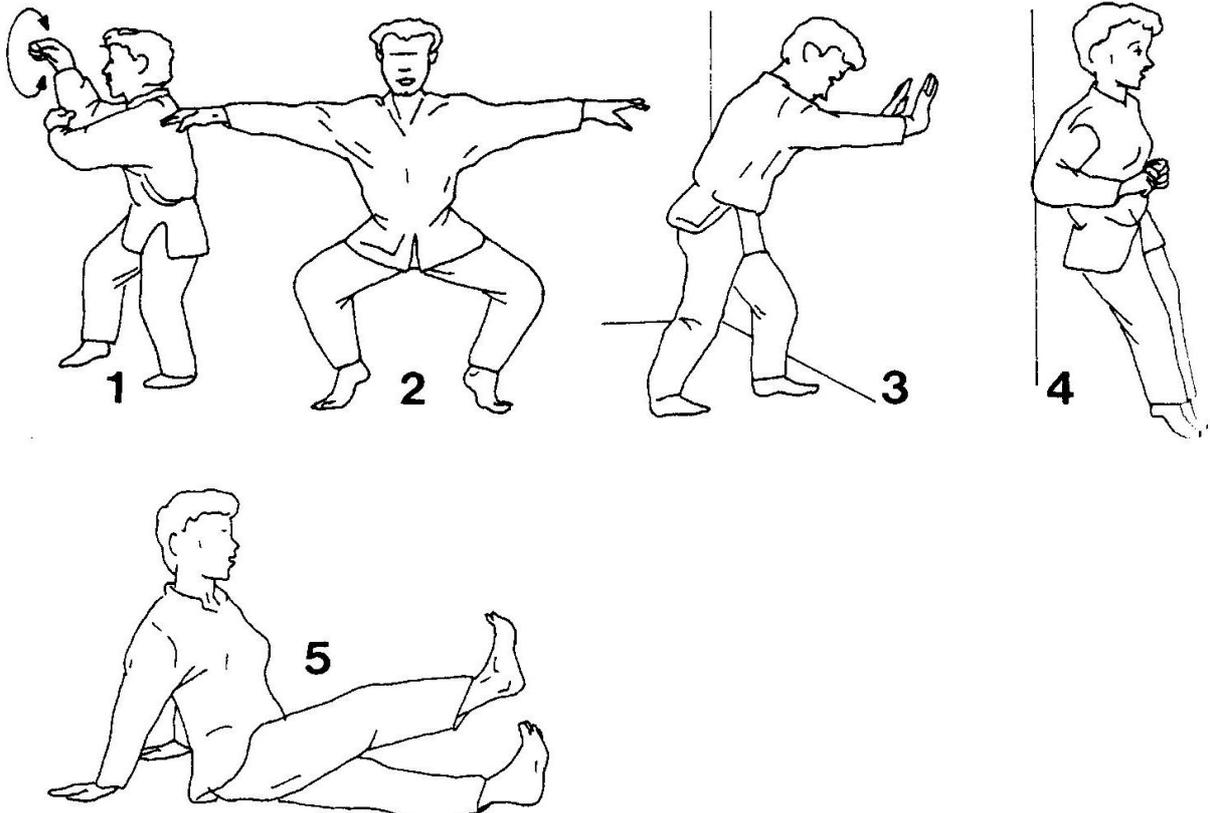
## 5- Contribution gymnique à la prévention de l'ostéoporose

Source : **Le Geste qui soigne** (Éd. Dangles, février 1997)

Gilles Orgeret (masseur-kinésithérapeute)

## 5- Contribution gymnique à la prévention de l'ostéoporose

**Note :** pour les exercices 2 à 6, **soufflez** en même temps que leur exécution.



# Entraîner ses os

Ces exercices pour troisième âge tonique sont à reprendre au mieux deux fois par jour. Si vous le pouvez, mettez-vous aux chevilles et aux avant-bras des charges additionnelles très légères, sous la forme de bracelets tenus par velcro (100 g). Répétez chaque mouvement cinq à dix fois.

**1** : en sautillant sur place, les poignets tournent l'un au-dessus de l'autre.

**2** : en même temps que vous levez les bras latéralement à l'horizontale, montez les talons en pliant un petit peu les genoux.

**3** : une jambe en avant, puis ensuite l'autre, dos droit corrigé, tentez de « pousser » le mur.

**4** : coudes en appui contre un mur, repoussez-les en arrière en montant sur la pointe des pieds sans creuser les reins.

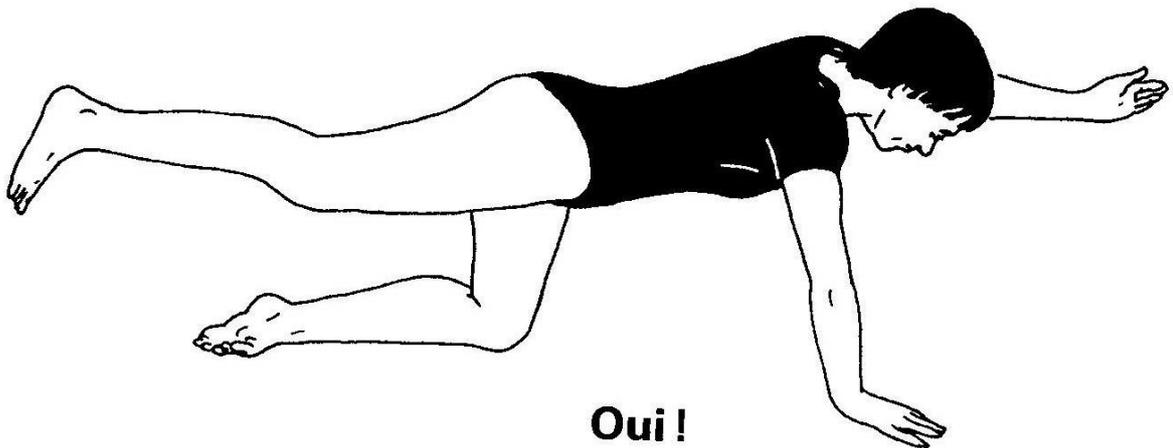
**5** : ainsi, levez une jambe tendue, orteils relevés, sur 30 cm de hauteur. Changez de jambe.

**6** : sans creuser les reins ni le cou, levez jambe et bras opposés, en restant en dessous de l'horizontale.

Cet exercice sert aussi à **contrôler son bassin**. Testez-vous !

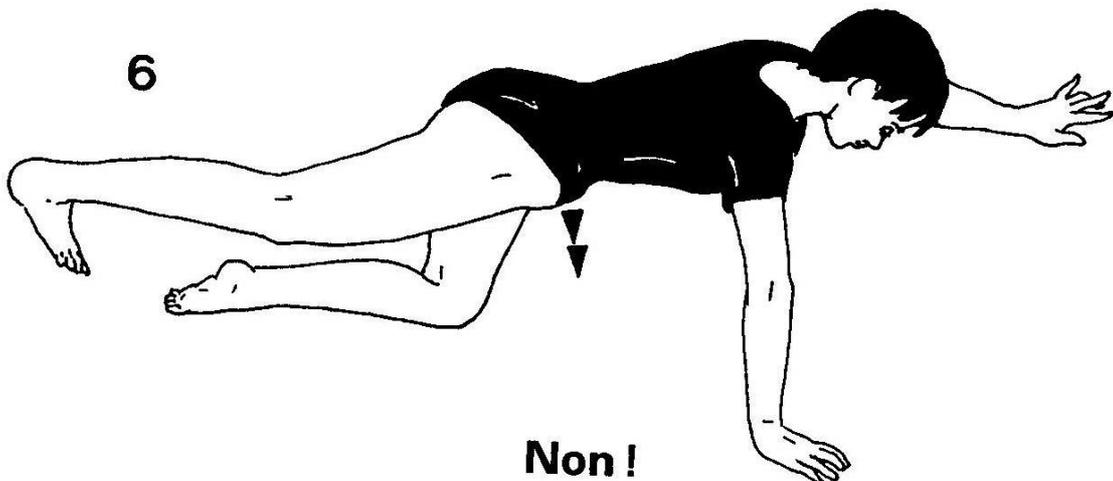
Il s'agit de le garder bien horizontal en tendant jambe et bras opposés dans l'axe.

Si vous ne contrôlez pas votre dos en position quadrupédique, il est à parier que, debout, c'est pire !



**Oui !**

Le bassin est bien tenu horizontal



**Non !**

La hanche bascule, donc le dos tourne

# Entraîner ses os

---

[6- Exercices de rééducation dans les lombalgies](#)

[7- Exercices de rééducation dynamique](#)

[8- Conseils pratiques](#)

Copyright © *Mutuelle Saint-Martin* - Tous droits réservés

## 6- Exercices de rééducation dans les lombalgies

---

### Repos et rééducation posturale

indiqués même **au cours** d'une poussée lombalgique



#### Repos

Couché sur le dos, sur un plan dur. Mettre une planche sous le matelas. Mettre un coussin sous la tête et éventuellement un coussin sous le bassin, hanches et genoux fléchis à 45 °.



#### Rééducation posturale

Couché, les mains derrière la nuque, jambes fléchies à 45 ° ; inspirez profondément en gonflant la poitrine et en creusant l'abdomen, décontractez vos muscles abdominaux, puis recommencez. Répétez cet exercice 10 fois.

## 7- Exercices de rééducation dynamique

---

indiqués seulement **en dehors** d'une poussée lombalgique



Couché sur le dos, pliez les genoux contre le thorax, puis ramenez-les vers l'avant. Répétez cet exercice 10 fois.



Couché sur le dos. Amenez un genou contre le thorax. Soulevez lentement l'autre membre inférieur en extension progressivement jusqu'à 90 ° ; puis abaissez lentement. Répétez cet exercice 10 fois.

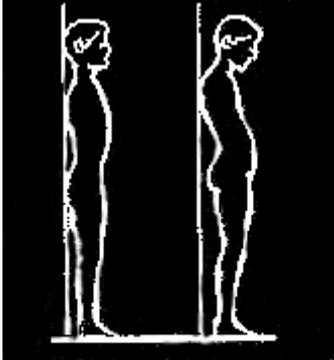


Couché à plat ventre, un coussin sous l'abdomen, contractez les muscles fessiers. Décontractez-vous, puis recommencez. Répétez cet exercice 10 fois.

# Entraîner ses os

## 8- Conseils pratiques

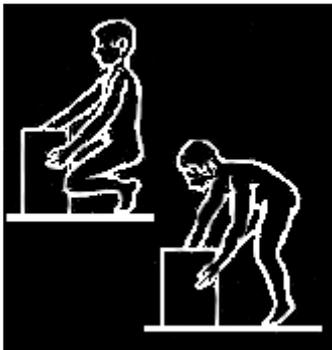
---



**1) Tenez-vous toujours bien** que ce soit debout, assis ou couché. Debout, rentrez le ventre, effacez les courbures du dos comme pour vous allonger, vous grandir. Évitez d'être assis sur un fauteuil trop bas. Gardez le dos droit. Reposez-vous de préférence étendu à plat, sur le dos, un coussin sous les genoux. Coupez votre journée par une ou deux périodes de repos, allongé, 15-20 environ.



Dormez de préférence sur le dos (sans oreiller) sur un matelas ferme.



**2) Évitez les efforts et les exercices violents**

Le port de charges lourdes, les efforts en flexion. Pour soulever un objet, ne vous penchez pas en avant. Accroupissez-vous en gardant le buste droit et relevez-vous en concentrant l'effort sur vos jambes. Ne tentez pas de soulever un objet lourd lorsque vous êtes mal placé ou si ce mouvement exige une torsion du tronc.

**3) Évitez les longs trajets sans étapes en car ou en auto**

Cependant, si vous en faites, arrêtez-vous et descendez vous promener dix minutes toutes les deux heures.



# Mouvements MuScLeS

## Exercez vos MUSCLES en douceur !

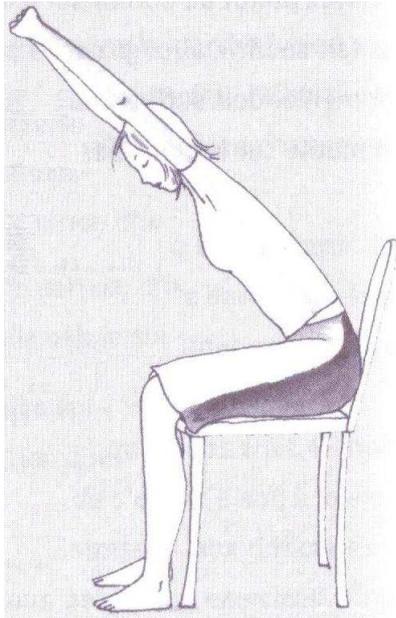
Ces quelques exercices élémentaires vous aideront à **décontracter votre corps au cours d'une journée de travail et à détendre votre esprit pendant quelques minutes.**

Jean-Pierre Clemenceau, professeur de gymnastique et coach de nombreuses stars, les a globalement validés.

**Une parenthèse pour vous centrer sur vous-même, en focalisant votre attention votre corps et votre respiration.**

### 1- Des exercices en position assise

---



- **Fortifiez vos abdos**  
**Excellent anti-stress**

Fesses au fond du siège, jambes à angle droit, pieds parallèles bien ancrés dans le sol. Inclinez légèrement le buste, les bras étirés dans le prolongement de la tête, les doigts croisés.

**Inspirez par le nez.**  
**Expirez en tendant les bras.**

Gardez la position 1 à 2 minutes, en respirant normalement.

**Évitez de cambrer le dos et de remonter la tête.**

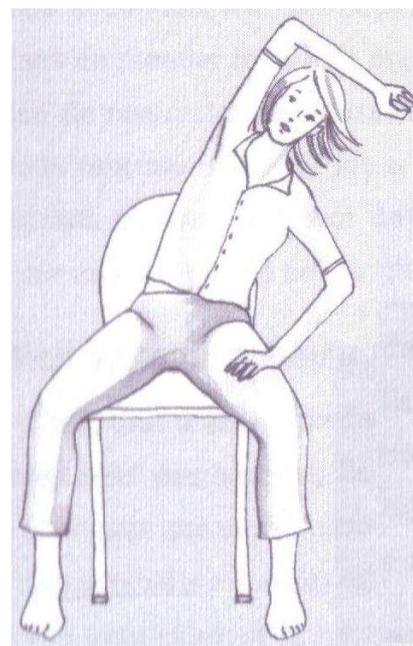
- **Étirez les muscles de la taille, les épaules et les muscles dorsaux**

Assis, jambes écartées pour être bien stable. Posez la main D sur la cuisse D, bras G fléchi au-dessus de la tête à angle droit.

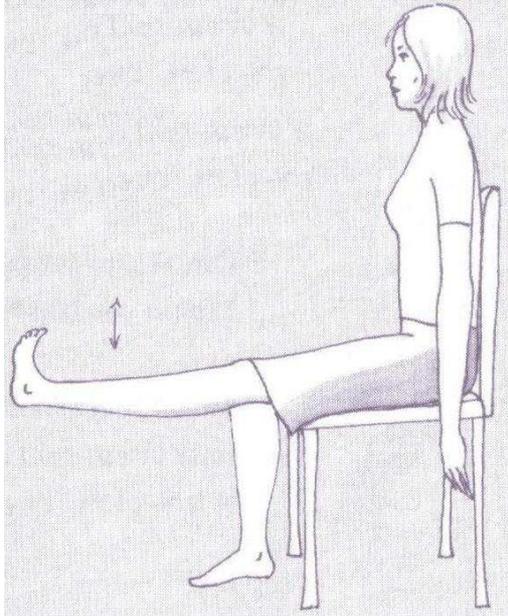
**Inspirez.**  
**Expirez en basculant doucement sur le côté D.**  
**Serrez les fesses et rentrez le ventre.**

Tenez la position 1 minute.  
Changez de côté.

**Le biceps doit rester collé à l'oreille, vous ne devez pas voir votre bras.**  
**Évitez de pencher le buste en avant.**



# Mouvements MuScLeS



- **Tonifiez les cuisses avant et arrière**

Dos bien droit, calé au dossier.

Levez une jambe à l'horizontale, pointe de pied ramenée vers vous, de façon à ce que le pied forme un angle droit avec la jambe.

Faites des mouvements de bas en haut en conservant la jambe droite.

**Serrez fesses et ventre.**

**Expirez pendant l'effort.**

3 séries de 10 mouvements avec chaque jambe.

- **Faites travailler les muscles des jambes : excellent pour les mollets et l'arrière des cuisses**

Assis sur une chaise, le pied D sur une autre chaise face à vous, l'autre pied restant au sol.

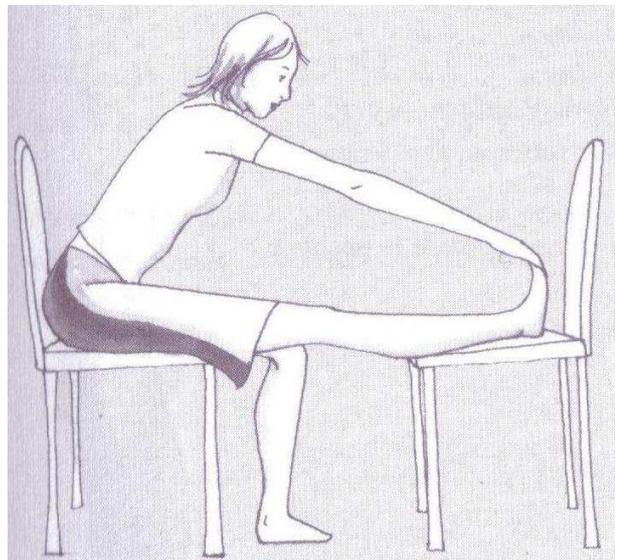
**Inspirez par le nez** en prenant le pied D dans la main D.

**Expirez** en descendant le buste en avant et en tirant le pied vers vous. **Poussez bien ventre et poitrine en avant, tête dans le prolongement du corps.**

**Serrez la sangle abdominale.**

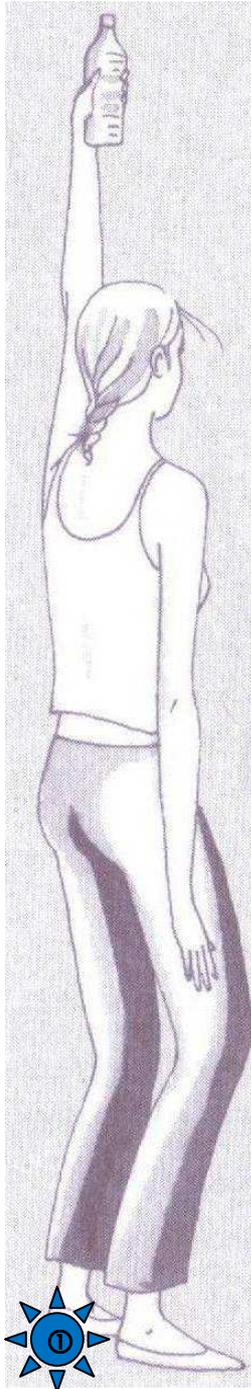
Tenez le mouvement environ 15 secondes, puis changez de jambe.

**Gardez la jambe bien tendue et le buste droit.**  
**Évitez d'arrondir le dos et de forcer avec les épaules.**



# Mouvements MuScLeS

## 2- À faire debout



### ① Raffermissiez vos triceps

Position debout.  
Saisissez une bouteille d'eau et tenez-la d'une main derrière l'épaule.

Faites 3 séries de 15 flexions en levant l'avant-bras jusqu'au dessus de la tête et en le repliant.  
**Tenez le dos bien droit et collez le biceps sur l'oreille.**

**Expirez pendant l'effort.**

Changez de bras.

**Faites le mouvement sans forcer et lentement.**

### ② Musclez cuisses et abdos

Dos plaqué contre un mur, jambes parallèles, légèrement écartées.

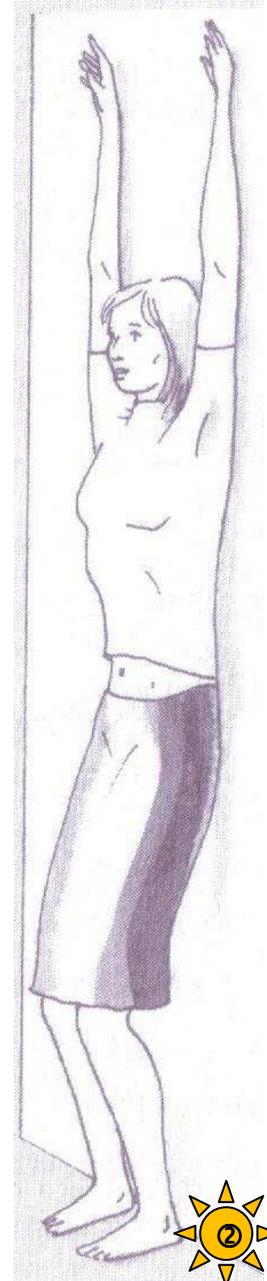
Fléchissez un peu les genoux et basculez le bassin en avant afin de plaquer la colonne vertébrale contre le mur.

**Inspirez en montant les bras en l'air, collés au mur.**

Restez dans cette position 1 à 2 minutes.

**Expirez pendant l'effort, c'est-à-dire en gardant la position.**

**Cet exercice est à faire sans forcer.**



### • Tonifiez votre poitrine

### Également bon pour le dos et les épaules

Bien stable sur les 2 pieds, bras tendus, attrapez une barre ou un pilier.

**Inspirez** tandis que vous mettez les mains de chaque côté.

**Expirez en serrant la barre le plus possible et en contractant ventre et fesses.**

Tenez la position 20 secondes.

Recommencez cet exercice 3 fois.

# Mouvements MuScLeS

## • Développez vos triceps

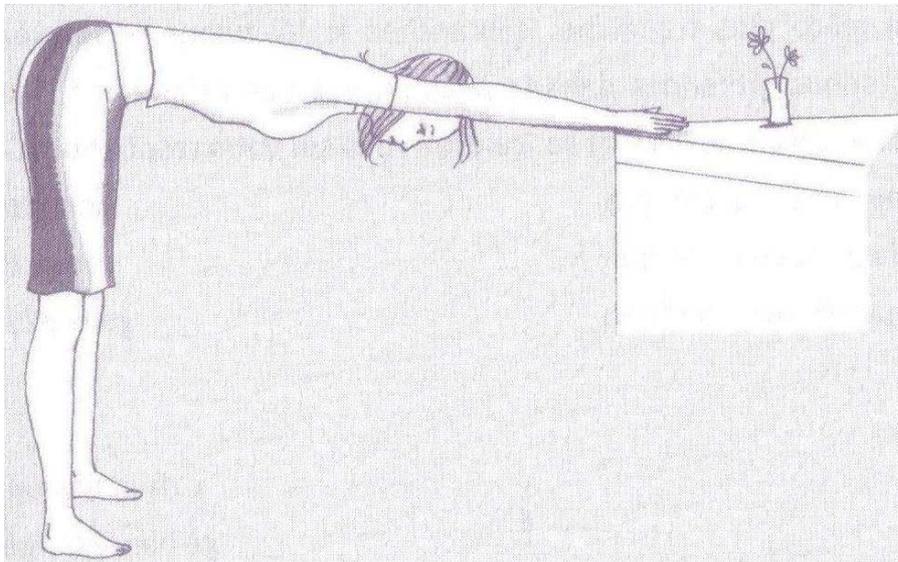
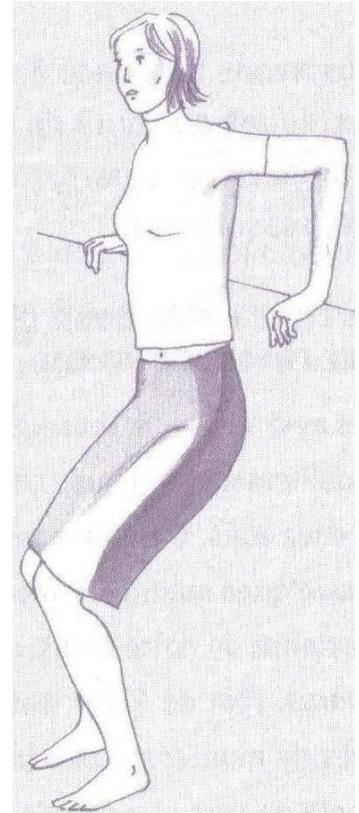
Prenez appui sur un meuble avec les mains.  
Pieds légèrement écartés de la largeur des hanches, jambes fléchies, coudes parallèles.

Faites une série de flexions en descendant le bassin à la verticale.

Allez au maximum de l'amplitude en fonction de vos possibilités.

Faites 3 séries de 10.

**Gardez la colonne vertébrale bien droite et surtout ne forcez pas.**



## • Faites travailler les épaules et le dos !

jambes écartées, posez les mains sans fléchir les coudes sur un bureau ou une table, **dos bien plat.**

**Inspirez.**

**En expirant, poussez la poitrine vers le sol** pour étirer les épaules et le bas du dos.

**Serrez les adbos, tête dans le prolongement du corps.**

Maintenez 1 minute.

# Mouvements MuScLeS

## Mouvements actifs MUSCLES

(Utiles en cas notamment de sclérose en plaques)

Précautions à prendre : éviter un exercice musculaire trop important, qui entraînerait inévitablement une trop grande fatigue.

**Cette fatigue peut se manifester par des tremblements et des mouvements imprécis.**

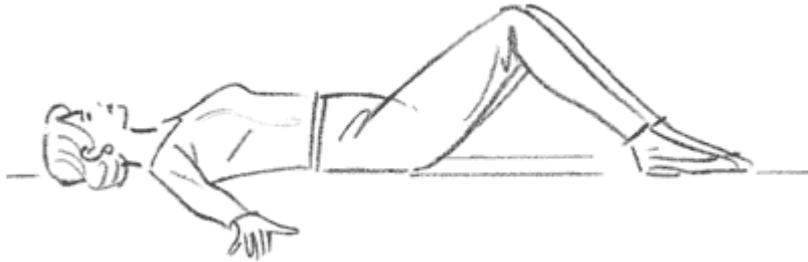
Si ces signes apparaissent, il convient de s'arrêter aussitôt et de se reposer (assis ou allongé) aussi longtemps que nécessaire. Puis passer à d'autres exercices.

### 1- Le droit antérieur

---

Face antérieure de la cuisse ; fléchisseur de hanche et extenseur du genou, donc utile pour la marche et la descente des escaliers.

- Installation : couché sur le dos, jambes repliées, talons au sol.



- Mouvement : en expirant, rapprocher les 2 genoux de la poitrine en décollant les pieds du sol, mais en laissant les épaules plaquées au sol. (Vous pouvez vous aider des mains en cas de fatigue.)



Puis reposer les pieds en inspirant, tout en gardant les jambes pliées.

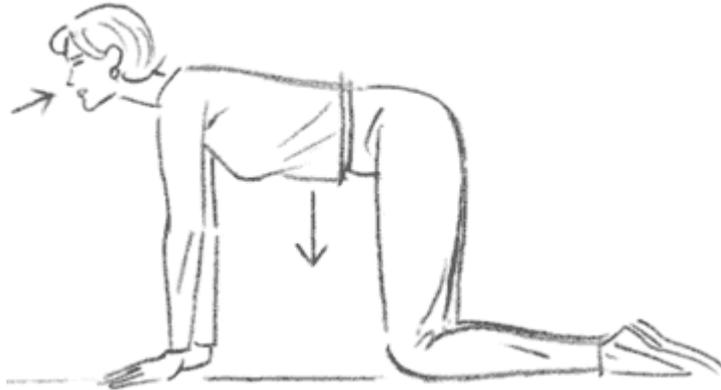
Répéter le mouvement 10 fois.

# Mouvements MuScLeS

## 2- Le transversal

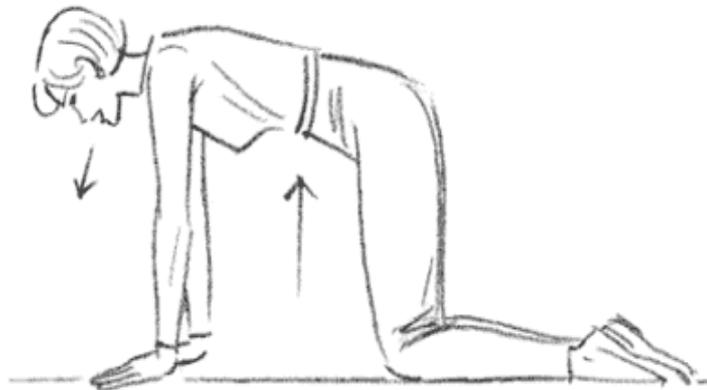
Un des muscles abdominaux ; utilisé pour respirer, dans la phase d'expiration.

- Installation : à quatre pattes.
- Mouvement : inspirez par le nez en gonflant le ventre.



Expirer, bouche bien ouverte, en creusant le ventre.

10 fois de suite.



## 3- Triceps brachial et grand dorsal

Le triceps va de l'épaule au coude, en passant par la face postérieure du bras. C'est un extenseur du coude.

Le grand dorsal est l'un des muscles du dos, allant du bassin au bras.

Le couple musculaire triceps brachial et grand dorsal sert à soulever le corps pour se redresser d'un fauteuil, marcher avec des cannes anglaises...

# Mouvements *MuScLeS*

- Installation : assis dans un fauteuil, dos bien droit, en appui sur le dossier, les genoux fléchis, pieds au sol.



- Mouvement : prendre appui sur les accoudoirs, coudes en arrière fléchis, mains à hauteur des hanches. Tendre les coudes en soufflant pour soulever les fesses comme pour se lever. On peut s'aider en prenant appui sur les jambes. Le buste peut se pencher en avant.



Se rasseoir en inspirant.

À répéter 5 ou 10 fois.

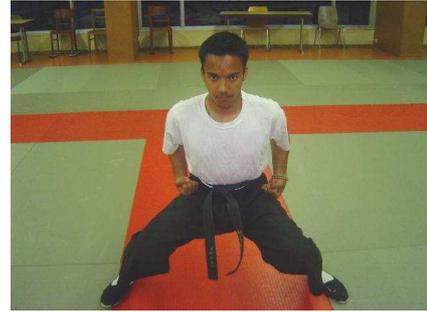
# Entraîner ses sens

## Exercices pour entraîner ses SENS

- [1- Avant de commencer](#)
- [2- En rouleau](#)
- [3- Du tonus pour les fesses](#)
- [4- Le torse s'allonge](#)

On fait d'abord ces exercices pour le plaisir, puis pour apprivoiser les rythmes et les sensations.

Kung Fu – Le Cavalier



### 1- Avant de commencer

Pour faire un bon entraînement, il faut vivre l'instant présent, prendre le temps de respirer, se centrer sur soi, contrôler son corps et sa mécanique musculaire, coordonner ses articulations et faire appel à tous ses sens.

Le yoga est un excellent moyen pour prendre conscience de soi et de son corps ; mais on peut très bien y arriver en faisant n'importe quelle activité.

En fait, le plaisir, l'effort, l'étirement, la douleur, le bien-être ou la sensation de faire le vide nous permettent de mieux sentir notre corps.

**Les exercices.** En plus de nous permettre de sentir notre corps bouger, **ces mouvements améliorent la posture, la flexibilité et aident à relâcher les tensions.** Toujours les faire lentement en se centrant sur soi. Expirer en contractant les muscles et inspirer en les relâchant. Une fois qu'on maîtrise les exercices, les enchaîner en douceur. Il faut **se concentrer davantage sur ce qu'on retire de ces exercices que sur le nombre de fois** qu'ils sont exécutés.

### 2- En rouleau

Exercice tout en douceur dont les **effets rappellent ceux d'un massage dans le dos.**



**Position de départ :** Couché sur le dos, les jambes jointes, les genoux fléchis, les mains sur les genoux en position fœtale.



- Maintenir les genoux contre la cage thoracique avec les mains. Prendre le temps de sentir le mouvement. Se tourner lentement vers la droite. Sur le sol, desserrer l'étreinte des bras et s'étirer doucement, un peu à la manière d'un chat.

- S'appuyer sur le bras droit et la jambe droite pour revenir à la position de départ (ne pas archer le dos). Se tourner vers la gauche et répéter l'exercice. Revenir à la position de départ.

# Entraîner ses sens

## 3- Du tonus pour les fesses

Inspiré de la danse, cet exercice est parfait pour **étirer les hanches et tonifier les muscles fessiers**.



**Position de départ** : assis sur le sol, la jambe gauche pliée devant, alignée avec la hanche, le pied gauche tourné vers l'intérieur, la jambe droite pliée derrière, les mains de chaque côté.



- Garder le genou gauche au sol dans la mesure du possible.  
Lever la cheville droite, puis le genou droit à environ 5 cm du sol en contractant les abdominaux.  
Garder cette position pendant 3 secondes, puis relâcher.



- Glisser la jambe gauche derrière.

Répéter l'exercice.

Si l'exercice est trop difficile, s'appuyer sur un objet se trouvant à la hauteur des yeux ou ne lever que la cheville.

# Entraîner ses sens

## 4- Le torse s'allonge

Ces mouvements **font travailler les pectoraux et relaxent les épaules.**



**Position de départ** : assis sur le sol, les genoux légèrement fléchis, les pieds bien à plat, les mains de chaque côté.



- Garder la tête et le cou droits en contractant les abdominaux. Pencher le torse vers l'avant, les mains sur les chevilles.



- En respirant, étirer le torse vers le haut et dégager la poitrine. Sentir l'étirement, puis relâcher.

Revenir à la position de départ.

# Entraîner son esprit

## Exercices pour entraîner son ESPRIT

*« Faites attention au comportement de votre corps !  
Votre posture, votre esprit et votre corps sont unité.  
Si la posture est juste, votre esprit aussi devient juste.  
Si la posture est immobile, l'esprit aussi devient immobile.  
Si la posture est tranquille, l'esprit aussi est tranquille.  
La posture, l'attitude, le comportement influencent l'esprit. »*

*Taisen Deshimaru*

Afin de reprendre le rythme, voici des exercices tout simples qui vous aideront à **retrouver votre flexibilité et votre coordination**.  
(Cette série comprend aussi **des exercices pour les sens et les os**. Voir).

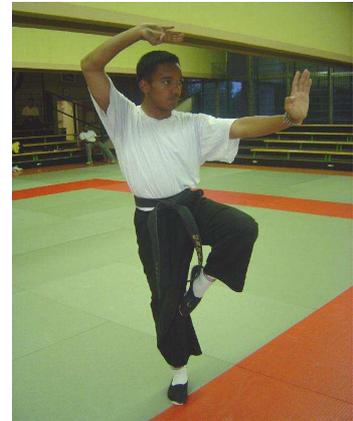
Avoir de l'équilibre et de la coordination n'est pas le fruit du hasard. C'est plutôt le résultat d'une interaction précise entre le corps et le cerveau.

Le cerveau contrôle et dirige, et le corps réagit.

Les athlètes connaissent les avantages d'une meilleure coordination et de mouvements plus précis : amélioration de la performance, diminution des risques de blessures, augmentation de l'endurance.

Résultat : ils en font plus, avec moins d'efforts.

Kung Fu – Le Héron



### 1- Le saut à la corde

En plus de fournir un effort « aérobique » intense, sauter à la corde permet d'**améliorer notre équilibre**.



Position de départ : debout, un pied devant l'autre.

- Sauter à la corde un pied à la fois, en pliant légèrement le genou et en déposant le pied le plus doucement possible sur le sol.

- Une fois qu'on maîtrise bien l'exercice, sauter à la corde les yeux fermés. Garder l'équilibre n'est pas évident du tout !

- Ouvrir les yeux, puis sauter à la corde les pieds joints.

Pour augmenter la difficulté, les pieds doivent frôler la corde.

# Entraîner son esprit

## 2- Trouver... son équilibre

---

Des mouvements tout simples mais qui sont pas mal efficaces pour **développer l'équilibre et améliorer la position du corps.**



**Position de départ** : debout, une jambe au sol (ou sur un step bas), l'autre formant un angle de 90°, les bras tendus de chaque côté.

- Garder cette position pendant 15 secondes sans trembler, ni bouger, ni regarder vers le sol.
- Une fois qu'on maîtrise la position, fermer les yeux. Garder la position sans bouger.

Répéter avec l'autre jambe.

## 3- Deux exercices d'équilibre

---

... suggérés par le Dr Conyers (directeur Départ. Ostéopathique Fondation E. Cayce)

Avec de l'entraînement, vous arriverez à garder l'équilibre !

① **Debout, bien droit, pieds écartés**, dressez-vous sur la pointe des orteils en respirant profondément.

En même temps, étirez les bras aussi haut que vous le pouvez, l'un après l'autre, en serrant les poings.

Respirez bien.

② **Debout, bien droit, bras le long des hanches**, soulevez-vous sur la pointe des pieds.

Redescendez en pliant les genoux, toujours sur la pointe des pieds.

Lorsque vous montez, vous inspirez profondément.

Vous expirez complètement en redescendant sur les genoux pliés.

Vous inspirez de nouveau en vous relaxant.

Répétez l'exercice autant de fois que vous voudrez.

# Entraîner son esprit

## 4- L'esquive

---

Si le mouvement de monter et descendre nous apprend à centrer notre poids sur nos pieds, l'esquive, quant à elle, **améliore la concentration et la coordination**.



**Position de départ** : debout, les jambes à la largeur des épaules, le pied gauche devant le droit, les bras en position de combat, les poings fermés.

- Esquiver un gant de boxe, une corde, un bâton ou tout autre objet tendu à la hauteur des épaules de gauche à droite et de droite à gauche, sans bouger les pieds, pendant 1 minute.

Alterner avec l'autre jambe.

---

Sources : **Coup de pouce** (février 1999)  
Modèle : Sandra Vallée Photos : Jean-Claude Behar  
Lieu : Centre sportif Sport Plus

**Les remèdes d'Edgar Cayce**, Dr Mc Garey