

FICHE TECHNIQUE ACTIVITES PHYSIQUES

PREVENTION BIEN ETRE ET SANTE

AU REVEIL avant de se lever

Secouer en l'air ses jambes et pieds, pour éliminer les toxines qui s'installent en bas des mollets durant la nuit → 10 à 20 scdes

Faire une série de pieds flexes et pointés et les faire tourner dans un sens puis dans l'autre → 1 dizaine de chaque

Reposer les jambes en les secouant, allongé avant de se lever

EVEIL MUSCULAIRE le matin

S'asseoir doucement sur le côté de son lit en respirant profondément (30 scdes) → toujours emmener les 2 jambes en même temps après les avoir regroupées sur le ventre en serrant les abdominaux

Allonger ses jambes, pieds au sol et descendre tranquillement le thorax en soufflant – (si le lit fait 60 à 80cm de hauteur), remonter en déroulant la colonne vertébrale. : Inspirer et serrer le ventre.

Mettre les 2 pieds parallèles (largeur du bassin) inspirer et se lever en soufflant

S'étirer debout sans cambrure exagérée et bailler autant que possible et commencer à dégourdir ses jambes ...

NOTA pour ceux qui ont des fourmillements durant la nuit, tendinites, problèmes cervicaux brachiaux.

Avant de vous lever, (retirer l'oreiller sous votre tête), ou debout :

- Attraper vos mains, doigts croisés entre eux, poser les sur votre pubis, bras tendus le long du corps, pousser les omoplates en arrière, tirer la nuque en poussant la cime de votre tête au maximum. Rentrer le menton dans votre gorge : rester comme cela 20 secondes en respirant régulièrement. A faire plusieurs fois par jour

PIEDS JAMBES : éveil de la circulation sanguine

Marcher en déroulant la voute plantaire : enfoncer le talon complètement dans le sol, lever très haut les orteils puis sentir la voute plantaire s'aplatir dans le sol, et écarter les orteils au plus possible

Penser à serrer le ventre et fermer l'eau et le gaz en continuité ... « *remonter ce qui se trouve dans la culotte jusque dans la gorge* »

Tirer les omoplates en arrière « *dans la culotte* », allonger la nuque, chercher à s'allonger au maximum, placer les bras en arrière en tirant les doigts vers le sol

TRAVAIL GLOBAL

Tous les éléments de travail ci-dessus, sont à travailler par série de 10. Les consignes à maintenir tout au long.

Maintenir une respiration régulière, Tirer ses omoplates en arrière, Serrer son ventre, Chercher l'alignement de son corps, l'étirer vers le haut en continu.

MAINS, BRAS, EPAULES :

Séparer les doigts 1/1, serrer et écarter les doigts ensemble, faire tourner les mains dans un sens puis l'autre
Faire tourner les avant-bras, coudes collés à la taille, puis les bras également en petits cercles dans un sens et dans l'autre.

Faire rouler les épaules en recherchant l'amplitude maximum, dans un sens et dans l'autre

NUQUE, TETE, CAVITE SCAPULAIRE DES EPAULES, paras vertébraux

Mettre les majeurs (*je veux parler des doigts*) aux coins du « *triangle des Bermudes* » (la base du pubis)

Tirer au maximum les coudes en arrière, s'agrandir, et faire bouger sa nuque : doucement, en respirant régulièrement et en limitant ses capacités physiques ;

Attention : gardez la pression des coudes, le ventre serré « *plancher pelvien remonté jusque dans la gorge* »

- Avant, milieu, en haut regarder le plafond en étirant la nuque en oblique, (jamais en arrière),
- Côté droit, milieu, côté gauche,
- Menton parallèle au sol... *allez voir à droite et à gauche si j'y suis ??*
- Tête baissée, on regarde le sol et les chaussures du voisin, à droite milieu puis gauche

NOTA : ceux qui le souhaitent peuvent rajouter le travail du nerf optique en inversant le regard

On relâche la pression des coudes entre 2 exercices : on attrape ses bras autour de son thorax en accrochant les épaules, et on descend en soufflant jusqu'au haut des dorsales, on remonte et on inverse les bras.

DEROULEMENT de la COLONNE VERTEBRALE :

On déroule sa CV lentement en ressentant – en écoutant ses vertèbres ; lorsque ça commence à tirer

- ➔ Bas du dos, derrière les genoux, haut de cuisses, on plie ses genoux, en allant chercher à les placer au-dessus de ses orteils.

On remonte en plaçant bien ses genoux bien en avant au-dessus de ses orteils et son bassin au-dessus de ses talons. LE VENTRE SERRE à fond jusqu'au placement de la CV bien droite, et surtout au moment du placement de la charnière lombaire... on garde les fesses contractées.

ON écoute et on ressent ses vertèbres, se replacer 1 à 1.

BASSIN en bonne position :

Le bassin doit toujours être tenu fermement. Il faut penser à serrer son ventre en toutes circonstances : Marcher, monter les escaliers, les descendre, porter des poids, bouger dans un sens puis dans l'autre... passer l'aspirateur, faire la vaisselle ou la cuisine au-dessus de l'évier, ou de sa table de travail, faire du jardin, assis, debout, couché... *bon là vous pouvez peut-être relâcher.*

Comment serrer son bassin fermement ?

On sert son anus, son vagin/ périnée, son urètre en y pensant fortement, on ressent alors une petite ligne d'un muscle qui se contracte juste au-dessus du pubis : c'est un des transverses profonds - abdominaux

- ➔ Gardez-le, le plus souvent en action : **contracté.**

Puis cette force que vous ressentez, vous la faites remonter jusqu'au nombril, et vous repoussez l'ensemble vers les lombaires. Vous allez sentir votre bassin se positionner différemment. Il est en **rétroversion...naturelle.**

Maintenir une position de rétroversion pour tout ce qui sollicite notre bassin en puissance, en force.

Qu'est-ce que la position de rétroversion : C'est basculer le pubis en avant, entraînant ses hanches qui permettent alors d'établir une ligne plus droite et plus ferme de la charnière lombaire.

Descendre le bassin en pliant les genoux et remonter (sans à-coups pour les rotules).

- ➔ avec les genoux pliés au-dessus des orteils
- ➔ avec les genoux placés au-dessus de ses talons

FORCE DANS LES JAMBES et abdominaux

Pieds parallèles par rapport au bassin, lever et descendre les talons.

Pointer orteils, devant, coté ouvert, derrière, coté fermé

Levée des jambes, tendues obliques, puis pliées, -hauteur hanches si possible- puis tendues le plus haut possible. Chaque mouvement devant, coté ouvert, derrière, coté fermé.

TRAVAIL D'EQUILIBRE : position debout naturelle

Lever une jambe pliée basse sans toucher l'autre et garder l'équilibre, idem en fermant les yeux ; l'autre jambe

Les deux pieds à plat : fermer les yeux et idem sur pointes de pieds yeux ouverts puis fermés.

Marcher sur pointes de pieds, les bras en l'air en étirant ses bras au maximum de chaque côté,

ON peut commencer une journée ou une séance d'activités physiques

LE SOIR avant de se coucher

Arrondir le dos, enroulement de la CV, puis remonter doucement déroulement de la CV → en remontant pousser les genoux au-dessus de pointes de pied et dérouler vertèbre après vertèbre,

S'étirer sur pointes des pieds en étirant les bras au maximum, et en baillant.... **BONNE NUIT**