

Jean-François Harvey

# L'ENTRAÎNEMENT SPINAL

80 exercices  
pour en finir avec  
les maux de dos



 LES EDITIONS DE  
L'HOMME

# Table des matières

Préambule .....	10
Introduction .....	12
<hr/>	
<b>CHAPITRE 1 Un homme et son dos</b> .....	<b>16</b>
Le mal du siècle .....	18
<hr/>	
<b>CHAPITRE 2 Comprendre les problèmes de dos pour mieux les prévenir</b> .....	<b>28</b>
Les causes de la douleur .....	30
Les diagnostics possibles .....	44
<hr/>	
<b>CHAPITRE 3 Un dos en bonne posture</b> .....	<b>50</b>
Des pieds à la tête .....	52
<hr/>	
<b>CHAPITRE 4 Un dos en mouvement</b> .....	<b>66</b>
Le corps tend vers la santé .....	68
<hr/>	
<b>CHAPITRE 5 Le programme</b> .....	<b>88</b>
Déjouer les obstacles .....	90
Autoévaluation express de votre dos .....	98
<hr/>	
<b>CHAPITRE 6 Les exercices</b> .....	<b>104</b>
En mouvement vers la santé .....	106
Base .....	108
Flexibilité .....	116
Mobilité .....	134
Respiration .....	150
Posture .....	160
Renforcement .....	176
Équilibration .....	194
<hr/>	
<b>CHAPITRE 7 Les enchaînements</b> .....	<b>206</b>
Un, deux, trois, action .....	208
Programme progressif .....	232
La grille 24 .....	237
<hr/>	
Bibliographie .....	238

# Autoévaluation express de votre dos

Cette autoévaluation du dos vous sera d'une grande utilité pour comprendre les besoins spécifiques de votre dos et déterminer les aspects de l'entraînement dont il peut tirer le maximum de bienfaits. En identifiant ses forces et ses faiblesses, vous pourrez non seulement choisir les enchaînements qui conviennent le mieux à votre situation, mais vous pourrez mesurer vos progrès de façon tangible.

# Autoévaluation

## « flex » et « force »

Pour déterminer si vous êtes de type « flex » (bonne flexibilité), « force » (bonne vigueur musculaire) ou encore équilibré, faites les tests suivants et comparez ensuite les résultats.

### Flexibilité

#### Flexibilité des ischiojambiers

Les talons collés sur le mur, les pieds à la largeur des hanches, avec une règle ou une feuille de papier entre les jambes, penchez-vous vers l'avant, le plus loin possible (allez-y doucement, arrêtez si vous ressentez de la douleur).

#### Le bout de vos doigts arrive à...

	Femme*	Homme
plus de 30 cm du mur	1	2
15 à 30 cm du mur	4	6
5 à 15 cm du mur	7	9
0 à 5 cm du mur	10	11
toucher le mur	12	12



#### Flexibilité du grand dorsal

Prenez la position suivante et allez le plus loin possible sur le côté (voir l'exercice 13, à la page 124)



A

B



C

	Femme*	Homme
A C'est difficile, inconfortable.	1	2
B C'est plus ou moins facile.	4	5
C C'est facile, l'amplitude est grande.	8	8

\* Les femmes sont naturellement plus flexibles que les hommes, ce qui explique la différence entre les points.

## Force musculaire

La fente (voir exercice 65, à la page 187)



Avec les pieds très écartés l'un de l'autre et le dos droit, faire 10 fentes, en descendant jusqu'à ce que votre cuisse avant soit parallèle au sol. Alternier de jambe.

*Cet exercice est pour vous...*

trop difficile, impossible de faire 10 répétitions	1
difficile, fait avec effort	4
moyennement facile, il aurait été possible d'en faire plus	7
facile, fait avec très peu d'efforts	10

Planche frontale (voir exercice 62, à la page 184)

Prenez cette position, avec le dos droit, et tenez jusqu'à un maximum d'une minute. Arrêtez si vous ressentez de la douleur.



*Vous arrivez à maintenir la position...*

moins de 10 secondes, cet exercice est trop difficile	1
10 à 20 secondes	4
20 à 40 secondes	7
plus de 40 secondes	10

## Les résultats

	« Flex »	Équilibré	« Force »
<b>Écart entre les résultats</b>	Dix points de plus en « flex ».	Moins de dix points de différence entre « force » et « flex ».	Dix points de plus en « force ».
<b>Conclusion</b>	Vous avez besoin de mettre l'accent sur les exercices de renforcement. Faire les enchaînements « force » n <sup>os</sup> 1, 2 et 3.	Vous avez besoin d'un entraînement équilibré. Faire les enchaînements Spinal n <sup>os</sup> 1, 2 et 3.	Vous avez besoin de mettre l'accent sur les exercices de flexibilité. Faire les enchaînements « flex » n <sup>os</sup> 1, 2 et 3.

## Autoévaluation complète

Si vous voulez avoir une meilleure idée de l'état général de votre dos, vous pouvez faire les tests suivants, qui ne demandent que quelques minutes de plus. Il est bien sûr suggéré de travailler avec un entraîneur qualifié qui saura vous évaluer adéquatement et de façon complète afin de vous conseiller en conséquence.

### Détente



*En position debout, lesquelles de ces affirmations s'appliquent à vous ?*

J'ai les muscles de la mâchoire...	crispés	1
	tendus	3
	légèrement tendus	5
	complètement détendus	7

J'ai les épaules...	crispées	1
	tendues	3
	légèrement tendues	5
	complètement détendues	7

### Posture

#### Test assis d'une minute

Restez en position assise pendant une minute avec le dos bien droit.



*Cet exercice est pour vous...*

très difficile, impossible de se tenir droit	1
difficile, fait avec effort	3
moyennement facile, fait avec un léger effort	7
très facile, fait sans effort	10

#### Test d'équilibre sur une jambe

Prenez cette position et essayez de la maintenir pendant une minute.



*Vous arrivez à...*

maintenir cette position difficilement, en posant le pied plusieurs fois pendant la minute.	1
maintenir la position un maximum de 20 secondes consécutives	3
maintenir la position entre 21 et 45 secondes	6
maintenir la position entre 46 et 60 secondes	9
maintenir la position facilement une minute, et même plus	10

## Mobilité



### Test de rotation du dos assis

Bien assis sur les deux ischions, élevez un bras de côté jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol, puis amenez-le le plus loin possible derrière en tournant simultanément la tête et le tronc. Arrêtez avant de ressentir de la douleur. Faites le test des deux côtés et considérez la moyenne des deux.

### Vous amenez le bras jusqu'à...

moins de 30° vers l'arrière	1
entre 30 et 60° vers l'arrière	4
plus de 60° vers l'arrière	8

### Test d'inclinaison du dos debout

Debout, glissez votre main le long de votre corps, le plus loin possible. Arrêtez avant de ressentir de la douleur.



### Le bout des doigts se rend...

plus haut que les $\frac{2}{3}$ de la cuisse	1
entre les $\frac{2}{3}$ de la cuisse et le genou	3
au genou	5
plus bas que le genou	7

## Respiration



### Respiration abdominale

Couché sur le dos, respirez en laissant le ventre se gonfler, sans effort, le temps de cinq respirations.

### Laquelle de ces affirmations s'applique à vous ?

c'est impossible	1
c'est difficile	3
le ventre gonfle un peu, sans trop d'effort	6
le ventre gonfle bien, sans effort	10



flexibilité mobilité posture renforcement cardio respiration équilibre flexibilité  
mobilité posture renforcement cardio respiration équilibre flexibilité mobilité  
posture renforcement cardio respiration équilibre flexibilité mobilité posture



**POSTE DE TRAVAIL MAL AJUSTÉ, BLESSURE SPORTIVE, BLOCAGE VERTÉBRAL, SÉDENTARITÉ... LES CAUSES DU MAL DE DOS SONT MULTIPLES ET FONT SOUFFRIR DE PLUS EN PLUS DE GENS.** Ce livre propose une approche globale novatrice qui combine des principes issus de l'ostéopathie, de la biomécanique et de la kinésiologie pour permettre de cibler efficacement et en douceur les muscles les plus importants pour la stabilité et la santé du dos. En comprenant mieux les besoins de votre dos, vous pourrez faire le bon choix d'entraînement selon la nature du problème dont vous souffrez et le temps dont vous disposez. Quel que soit votre état de santé actuel, les 35 enchaînements suggérés vous permettront d'éradiquer les tensions, d'améliorer votre posture, de diminuer votre réponse au stress et de soulager la douleur. Cet ouvrage abondamment illustré est accompagné d'un DVD, un complément indispensable afin de retrouver un dos fort, souple et mobile.



Athlète, ex-entraîneur, kinésiologue et ostéopathe réputé, **Jean-François Harvey** est principalement intéressé par l'étude de la posture et des effets de l'exercice sur le dos. Il enseigne dans plusieurs collèges d'études ostéopathiques et donne diverses formations auprès de professionnels et du grand public.

ISBN 978-2-7619-3113-7



9 782761 931137

Groupe  
**Livre**  
Quebecor Media

Design: Christine Hébert  
Photos: Homme@istockphoto/ Nicholas Monu,  
Femme@istockphoto/ Panos Georgiou,  
Exercices et auteur@lango.