

Programme Niveau 1 – Essentiel (30 minutes)

Matériel : chaise stable

Public : patients douloureux chroniques (fibromyalgie, lombalgie, etc.)

Objectif : retrouver mobilité et tonicité en douceur, renforcer les muscles stabilisateurs, rester en dessous du seuil douloureux.

1. Échauffement (5 minutes)

- Mobilité douce des épaules – 10 cercles vers l'avant + 10 vers l'arrière

Debout ou assis, bras relâchés le long du corps. Faire des cercles lents et amples avec les épaules.

Détend le haut du dos et active la circulation.

- Mobilité du tronc assis – 10 rotations de chaque côté

Assis droit sur une chaise, mains croisées sur la poitrine. Tourner doucement le buste à droite, revenir au centre, puis à gauche.

Mobilise la colonne vertébrale en douceur.

- Extension de cheville et flexion de bras – 10 répétitions

Debout ou assis, lever les talons pour se mettre sur la pointe des pieds tout en fléchissant les bras (mouvement de pompe). Revenir doucement.

Active la circulation sanguine et échauffe tout le corps.

2. Circuit principal (20 minutes – 2 tours)

■ Faire 2 tours complets.

■■ Repos de 30 secondes entre les exercices.

1. Assis-debout sur chaise – 8 à 12 répétitions

Pieds largeur bassin. Pousser dans les talons pour se relever, contrôler la descente.

Renforce jambes et fessiers.

2. Élévations de bras latérales – 8 à 12 répétitions

Assis ou debout, bras le long du corps. Lever les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules, redescendre lentement.

Mobilité et endurance des épaules.

3. Abdos assis – gainage actif – 8 à 12 répétitions

Assis droit, mains croisées sur la poitrine. Expirer en rentrant le ventre (« comme fermer une fermeture éclair »), tenir 3 sec puis relâcher.

Renforce la sangle abdominale sans flexion douloureuse.

4. Extension lombaire assise – 8 à 12 répétitions

Assis, mains sur les cuisses. Pencher légèrement le buste en avant, redresser lentement le dos.

Travail doux des muscles paravertébraux lombaires.

5. Marche assise dynamique – 20 pas (10 par jambe)

Assis, lever un genou puis l'autre comme si on marchait. Garder le buste droit et abdos engagés.

Active la circulation et renforce les hanches.

3. Retour au calme (5 minutes)

- Dos rond / dos creux assis – 5 répétitions

Inspirer en creusant légèrement le dos, expirer en arrondissant doucement.

Mobilise la colonne et relâche les tensions.

- Étirement ischios assis – 20 à 30 sec par jambe

Tendre une jambe devant soi, talon au sol. Pencher légèrement le buste vers l'avant jusqu'à ressentir un étirement doux.

Étire l'arrière de la cuisse.

- Respiration diaphragmatique – 5 cycles

Mains sur le ventre, inspirer lentement par le nez, expirer par la bouche.

Aide à détendre et améliorer la conscience corporelle.

Conseils :

- Toujours effectuer les exercices sans douleur, à son rythme.
- Mieux vaut une séance courte et régulière qu'un effort intense.
- Favoriser la respiration fluide et la concentration sur le mouvement.