

Programme Niveau 3 – Avancé (30 minutes, intensité progressive)

Matériel : tapis de sol, haltères ≤ 3 kg (ou bouteilles d'eau), élastique de résistance moyenne

Public : patients douloureux chroniques ayant déjà une pratique régulière d'exercice physique

Objectif : renforcer abdominaux, membres supérieurs et inférieurs, améliorer endurance musculaire, stabilité et contrôle du mouvement.

1. Échauffement (5 minutes)

- Mobilité du tronc debout avec flexion – 10 répétitions

Debout, pieds largeur du bassin. Faire tourner lentement le buste à droite et à gauche en accompagnant le mouvement avec les bras tendus en allant chercher vers le genou opposé.

Mobilise la colonne et les épaules ensemble.

- Cercles de bras avec élastique – 10 avant + 10 arrière

Élastique tenu entre les mains, bras tendus devant soi à hauteur de poitrine. Faire des cercles amples, respiration fluide.

Active les épaules et la ceinture scapulaire.

- Squats sans charge + montée sur demi-pointes – 12 à 15 répétitions

Pieds largeur d'épaules, dos droit. Descendre doucement, genoux derrière les orteils. En remontant, lever les talons pour finir sur la pointe des pieds.

Réveille les jambes, les mollets et le gainage.

2. Circuit principal (20 minutes – 3 tours)

■ Faire 3 tours complets.

■ ■ Repos de 45 secondes entre les exercices.

1. Pompes au sol (ou option inclinées sur chaise) – 10 à 15 répétitions

Appui sur les mains, bras écartés un peu plus que les épaules. Descendre jusqu'à frôler le sol (ou le dossier de la chaise). Expirer en poussant pour remonter.

Renforce pectoraux, bras et tronc.

2. Fentes arrière avec haltères et maintien en bas – 8 à 10 répétitions par jambe

Porter les haltères proches de la poitrine, Reculer une jambe, plier les genoux. Rester 2 secondes en bas, puis remonter. Garder le dos droit et le poids sur la jambe avant.

Travail quadriceps, fessiers et stabilité.

3. Gainage avec lever alterné de jambe – 20 secondes

Position sur avant-bras et pointes de pieds. Lever lentement une jambe, maintenir 2 secondes, reposer et alterner. Garder les hanches stables.

Renforce abdos profonds, fessiers et équilibre.

4. Rowing avec élastique ou haltères – 10 à 15 répétitions

Si élastique : assis, jambes tendues élastique à la plante des pieds, tirer les coudes en arrière. Si haltères : debout, buste penché à 45°, dos droit. Serrer les omoplates à chaque traction.

Renforce le dos, les bras et améliore la posture.

5. Squats avec haltères + poussée au-dessus de la tête – 10 à 15 répétitions
Haltères aux épaules. Descendre en squat, puis remonter en poussant les haltères au-dessus de la tête. Inspirer à la descente, expirer à la montée.

Travail global : jambes, fessiers, bras et cardio.

6. Cardio doux dynamique : step touch avec bras levés – 30 secondes
Pas chassés latéraux, bras qui montent au-dessus de la tête. Rythme régulier et fluide.

Active le cardio, coordination et résistance légère.

3. Retour au calme (5 minutes)

- Dos rond/dos creux en quadrupédie – 5 répétitions

À quatre pattes, inspirer en creusant le dos, expirer en arrondissant doucement.

Mobilise la colonne et relâche les tensions.

- Étirement fessiers allongé – 20 à 30 sec par jambe

Allongé sur le dos, cheville droite sur genou gauche. Attraper l'arrière de la cuisse gauche et ramener doucement vers soi. Sentir un étirement dans la fesse droite sans douleur, puis changer de côté.

- Étirement pectoraux contre un mur – 20 à 30 sec par côté

Debout, main droite contre le mur à hauteur d'épaule. Tourner lentement le buste vers la gauche jusqu'à ressentir l'étirement dans la poitrine. Revenir et changer de côté.

- Respiration diaphragmatique – 5 cycles

Allongé ou assis, mains sur le ventre. Inspirer lentement par le nez, expirer doucement par la bouche.

Favorise la détente et la récupération respiratoire.