

## Prendre conscience de la bonne posture à adopter

La bonne posture n'existe pas dans l'absolu puisque le corps humain se déplace, change de position régulièrement au cours d'une journée. Il faut donc que votre corps s'adapte en permanence et votre posture doit être capable de s'adapter à une multitude de contextes et d'alignements articulaires que vous soyez devant votre ordinateur ou debout à attendre ...

4 principes sont cependant à repérer :

- **Le triangle sur le haut du corps avec la tête, les épaules et la cage thoracique :**



- **L'alignement tête - épaule – Bassin :**

- > Permet de diminuer l'effort des muscles posturaux particulièrement lors de la position assise prolongée
- > D'éviter que la tête ne soit projetée vers l'avant car nos sens sont devant
- > Soulage et détend les muscles du dos car « supporter » la tête nécessite un effort important à cause de son poids ( 4 à 5 kg ce qui est lourd) et encore plus souvent avec l'utilisation prolongée des écrans et la position assise au lycée par ex



- **Le principe des 30 mn :** Le muscle est fait pour se contracter et se relâcher régulièrement

- > Ne pas garder la même position plus de 30 mn pour soulager les muscles.
- > Idéalement passer de la position assise à debout ou l'inverse, bougez une partie du corps (la tête, le bassin...)
- > Expirez profondément

Garder la même posture trop longtemps (heures, jours, vie) -> points de tension à cause de la fatigue musculaire et signe avant-coureur de la douleur et d'une incapacité à tenir une posture confortable et équilibrée sur le temps.

- **Diversifier les postures :**

- > par ex si vous êtes assis pour votre travail, recherchez une autre activité debout pour vos loisirs ou si vous êtes debout vous pouvez faire du vélo ou du rameur par ex ou de la natation pour la position horizontale.
- > Les muscles de la respiration sont également étroitement impliqués dans la bonne posture

### **1. Respiration debout adossé au mur (ou un tronc d'arbre...). Cet exercice peut se faire PARTOUT**



Position de départ contre le mur, pieds à 10 ou 20 cm du mur, jambes tendues ou pliées

- > Suivre le principe du triangle -> Tête et épaules et haut du dos contre le mur
- > Commencer par EXPIRER lentement. Inspirer lentement sur 4 ou 5 " si possible.
- > Faire l'exercice pendant 1 à 2 mn ou moins selon la tolérance et recommencez 2 à 3 X

#### VARIER L'EXERCICE :

- > en mettant un coussin au niveau de la tête
- > en position assise au sol ou sur un tabouret (plus difficile que debout)
- > en levant les bras sur le côté sans lever les épaules (détendues et immobiles)



### **2. Assis sur un ballon (espace moins stable) : -> Respecter l'alignement tête – épaules – bassin**



- > Bras croisés, maintenez la position 30" en inspirant et expirant lentement.
- > Répéter 3 x (FACILE)

- > Pour augmenter la difficulté
- > 1. Serrez les pieds
- > 2. Ouvrez les bras
- > 3. Posez le pied sur l'autre genou
- > 4. Ouvrez les bras



### **3. À 4 pattes : Tête - épaules - bassin alignés**

- > Partir à 4 pattes puis lever en même temps un bras et un genou du même côté
- > Ce n'est pas la peine de lever trop haut
- > garder la position au moins 10" et augmenter progressivement à 30" si possible. Faire une pause et recommencer.
- > Transfert du centre de gravité du côté de l'appui à faire graduellement
- > **Continuer à respirer longuement**
- Si c'est facile on peut essayer les yeux fermés.
- Si c'est trop difficile, on peut lever la main d'un côté et le genou de l'autre côté.

