

BONJOUR, NOUS SOMMES JULIE ET GILLES



Nous allons te montrer comment
tu peux prendre soin de ton dos
tous les jours.

LA POSITION DU CHAMPION

- Nous commençons par une position de base:
- La position du champion: tu te tiens debout bien droit, les bras le long du corps et tu rentres ton ventre.



ASSOULIR LES ÉPAULES ET LE COU

- Nous continuons avec un mouvement que tu peux faire entre chaque exercice pour détendre les épaules.
- Penche doucement la tête en avant et tourne-la lentement des deux côtés. Relève ensuite doucement ta tête.
- Mets tes doigts sur ton cou derrière ta tête et fais des petits cercles afin de masser les muscles de ton cou, pendant 15 secondes.



- Toujours les mains derrière ta tête, fais des cercles vers l'avant puis vers l'arrière avec tes épaules, comptant jusqu'à 15 et relâches lentement, les bras le long du corps.
- Pense à respirer profondément pendant l'exercice.

Voici d'autres conseils de l'Association Française de Chiropratique afin de conserver les effets bénéfiques du programme

SAC A DOS

Un sac à dos doit être porté sur les deux épaules et ses sangles être ajustées afin que le cartable soit collé au dos de l'enfant. Le poids du sac doit être réparti de façon homogène.

Le poids: assurez-vous que votre enfant n'emporte que le nécessaire dans son sac.

LES CHAUSSURES

Veillez à ce qu'elles soient souples, non glissantes et qu'elles offrent un bon maintien.

EXERCICE

Le manque d'exercice est le pire ennemi des enfants. Plus un enfant fait d'exercice, moins vite il se blessera. Il faut cependant faire attention à commencer progressivement.

BOUGER

Rester sans bouger très longtemps n'est pas bon pour la colonne vertébrale. Limiter le temps passé devant la télé ou l'ordinateur à des sessions de 40 minutes. Entre chaque session, il faut bouger.

LA POSITION DEVANT UN ÉCRAN

Lorsque l'enfant est devant l'ordinateur ou la console, il doit être assis confortablement, le dos appuyé au dossier.

Note importante : ces exercices sont conçus pour des enfants en bonne santé. Consultez votre médecin ou chiropracteur avant de poursuivre le programme Redressez-Vous.

PARENTS

MERCI DE LIRE AVEC ATTENTION LES EXPLICATIONS RELATIVES À CHAQUE MOUVEMENT, AVANT QUE VOTRE ENFANT NE COMMENCE LE PROGRAMME REDRESSEZ-VOUS.

REDRESSEZ-VOUS

ENFANT



Redressez-vous est un programme de 3 minutes qui aide au maintien de la posture des enfants.

La stimulation de l'équilibre associée au renforcement du dos permet de prévenir efficacement les troubles vertébraux chez l'enfant.

afc
Association Française de Chiropratique

chiropratique.org
redressezvous.fr

afc
Association Française de Chiropratique

1. L'étoile

L'ÉTOILE INCLINÉE/PENCHÉE



- D'une position bien droite, écarte les bras, les jambes pour former une étoile et regarde droit devant.
- En inspirant, tu lèves une main au dessus de ta tête et tu inclines/penches ton dos pour que ton autre main vienne toucher ta cuisse ou ton genou, puis tu expires. Tu respires une fois dans cette position et tu reviens lentement en forme d'étoile avant de faire le même mouvement de l'autre côté.
- Répète l'exercice deux fois des deux côtés.

L'ÉTOILE TOURNÉE

- En position de l'étoile, regarde une de tes mains en tournant la tête. Sans bouger les jambes, tourne le dos pour amener ta main derrière toi toujours en la regardant.
- Inspire et expire deux fois dans cette position puis reviens en étoile lentement.
- Répète l'exercice deux fois de chaque côté.



L'ÉTOILE CROISÉE



- En position de l'étoile, plie les bras pour avoir les mains en l'air.
- Lève ton genou droit et en même temps descend ton coude gauche en restant bien droit. Fais pareil avec ton genou gauche et ton coude droit. Change de côté pendant 15 secondes.
- N'oublie pas de respirer profondément pendant l'exercice.

2. Les animaux volants

L'AIGLE

- Commence par la position du champion: debout bien droit, les bras le long du corps.
- En inspirant, tu lèves les bras au-dessus de ta tête et tu attrapes tes doigts.
- En expirant, tu lâches tes doigts et tu redescends tes bras le long du corps.
- Répète l'exercice 3 fois.



L'OISEAU-MOUCHE



- En position de l'étoile, plie les bras pour avoir les mains en l'air.
- Dessine des petits cercles vers l'arrière avec tes coudes pour rapprocher tes omoplates.
- Fais l'exercice 10 secondes en te penchant lentement de chaque côté.



LE PAPILLON

- En position de l'étoile, place tes mains derrière ta tête et tes coudes en arrière.
- Pousse ta tête lentement contre tes mains pendant 2 secondes puis relâche.
- Pendant l'exercice, n'oublie pas de respirer profondément avec ton ventre.
- Répète l'exercice 3 fois.

3. L'équilibre

LE FUNAMBULE

- Dans la position du champion, avance un pas en avant comme si tu marchais sur un fil.
- Ton genou doit être bien au-dessus de ta cheville.
- Soulève le talon de ton pied en arrière et reste 20 secondes dans cette position.
- Reviens en position du champion et recommence de l'autre côté.



LE TWIST

- Dans la position de l'étoile, tu écarts bien les pieds et tu tournes lentement ton buste d'un côté puis de l'autre.
- Tu descends tes bras doucement en continuant de tourner des deux côtés.
- Tu finis en te balançant des deux côtés et en mettant tout le poids de ton corps sur un genou puis sur l'autre.
- Répète l'exercice pendant 15 secondes.



LE TRIANGLE

- Dans la position de l'étoile, écarte bien tes pieds et rentre bien ton ventre.
- Tourne un pied vers l'extérieur, plie le genou du même côté au-dessus de ta cheville et mets tout ton poids de ce côté.
- En te penchant du même côté, pause ton coude sur le genou plié et étires ton autre bras au-dessus de ta tête.
- Reviens dans la position de l'étoile et recommence de l'autre côté.

