

JEREMY CLEMENS

MINI-SÉANCE OFFERTE · 12 MINUTES

Retravailler son dos

Six exercices simples et sûrs, sans matériel, pour apaiser les tensions et reconstruire un dos solide. Fondé sur les recommandations actuelles de prise en charge du mal de dos.





Ce que dit la science (et que peu de gens savent)

Dans l'immense majorité des cas, un dos qui fait mal n'est pas un dos abîmé : c'est un dos **déconditionné et sur-protégé**. Le repos prolongé entretient le problème ; le mouvement progressif est le traitement le mieux validé.

Votre colonne est une structure robuste, conçue pour bouger et porter. L'objectif de cette routine n'est pas de « replacer » quoi que ce soit, mais de redonner à votre cerveau des expériences de mouvement sûres, puis de renforcer les muscles qui stabilisent le tronc.

Quand consulter d'abord. Douleur survenue après un traumatisme, douleur nocturne qui réveille, fièvre, perte de poids inexpliquée, troubles de la sensibilité dans les jambes ou troubles urinaires : consultez un médecin avant toute pratique. En dehors de ces signaux, bouger est votre allié.

La routine · 12 minutes



2 MINUTES

1 · Respiration diaphragmatique

Allongé, genoux pliés, une main sur le ventre. Inspirez 4 s par le nez en dirigeant l'air vers la main, expirez 6 s. Le mal de dos s'accompagne presque toujours d'une respiration haute et d'un tronc en garde : on commence par couper l'alarme.

Repère : les épaules et la mâchoire se relâchent à chaque expiration.



8 RÉPÉTITIONS

2 · Bascule de bassin au sol

Même position. Basculez doucement le bassin pour plaquer le bas du dos au sol en expirant, puis laissez revenir en inspirant. Petit mouvement, sans force.

Repère : imaginez votre bassin comme un bol d'eau que vous inclinez légèrement.



6 PAR CÔTÉ, LENT

3 · Dead bug

Sur le dos, hanches et genoux à 90°, bras vers le plafond. Expirez en allongeant une jambe et le bras opposé vers le sol, sans que le bas du dos ne décolle. Revenez, alternez.

Repère : c'est l'expiration qui verrouille le tronc, pas la crispation.



6 PAR CÔTÉ, TENUE 3 S

4 · Bird dog

À quatre pattes, dos neutre. Allongez simultanément une jambe en arrière et le bras opposé devant, tenez 3 secondes, revenez sans poser le genou lourdement. Le bassin reste horizontal.

Repère : posez un objet léger sur le bas du dos, il ne doit pas tomber.



10 RÉPÉTITIONS, TENUE 2 S

5 · Pont fessier

Sur le dos, pieds proches des fesses. Poussez dans les talons pour monter le bassin en expirant, serrez les fessiers 2 s en haut, redescendez vertèbre par vertèbre. Des fessiers forts déchargent le bas du dos.

Repère : la poussée vient des fessiers, pas des lombaires ; ne cambrez pas en haut.



5 PAR CÔTÉ + 10 HINGE

6 · Planche latérale genoux + charnière de hanche au mur

Planche latérale en appui sur genoux et avant-bras, 15-20 s par côté, corps aligné. Puis debout dos au mur à 30 cm : poussez les fesses pour toucher le mur en gardant le dos long, jambes presque tendues. C'est le mouvement qui protège votre dos chaque fois que vous vous penchez.

Repère : dans la charnière, c'est la hanche qui plie, la colonne ne s'arrondit pas.

Et ensuite ? Faites cette routine 4-5 fois par semaine pendant 3 semaines. Ajoutez-y ce que la recherche place au sommet : la marche quotidienne (20-30 min, rythme soutenu). Quand la routine devient facile, il est temps de charger progressivement — c'est là que le vrai renforcement commence.

Les trois règles d'or au quotidien

- **Votre meilleure posture est la prochaine.** Aucune position n'est mauvaise en soi ; c'est l'immobilité prolongée qui pèse. Changez souvent.
- **Dosez, ne supprimez pas.** Une activité qui augmente un peu la gêne ($\leq 3/10$) sans l'aggraver le lendemain est généralement bénéfique.
- **Le sommeil et le stress comptent autant que les exercices.** La douleur est modulée par le système nerveux : récupération et gestion du stress font partie du traitement.



Un dos solide se construit, ensemble

Si votre dos vous limite depuis des mois, une évaluation individuelle change tout : on identifie vos déclencheurs réels et on construit une progression de charge adaptée, en lien avec votre médecin ou kiné si besoin.

Appel découverte offert (15 min) : jeremy.clemens@outlook.com · Instagram [@jeremy.coach.boxe](https://www.instagram.com/jeremy.coach.boxe)

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Ce contenu est éducatif et ne remplace pas un avis médical. Sources principales : recommandations internationales lombalgie (Lancet Low Back Pain Series, 2018) ; O'Sullivan et al., approche cognitivo-fonctionnelle ; McGill, Low Back Disorders. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).