

Voltaren Dolo® 

L'entraîneur de poche

04 INTRODUCTION

06 MOBILITE

20 FORCE

30 COORDINATION

34 ENDURANCE

38 ENVIE DE NOUVEAUTE?

44 PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

47 BIBLIOGRAPHIE



DR. HANS SPRING
DIRECTEUR MEDICAL DU CENTRE DE
REHABILITATION ET DU SWISS OLYMPIC MEDICAL
CENTER DE LOECHE-LES-BAINS, MEDECIN DE
L'EQUIPE MASCULINE SUISSE DE SKI

La force et la mobilité sont les bases d'une meilleure qualité de vie

La qualité de vie dépend aussi des aptitudes physiques, correspondant tout à la fois à la mobilité, à la force, à la coordination et à l'endurance. Lorsque ces aptitudes sont restreintes, même les petites sollicitations du quotidien peuvent devenir une torture. Ce n'est toutefois pas une fatalité – il suffit d'agir soi-même pour y faire face! Un minimum d'entraînement est nécessaire: régulièrement pratiquée, la gymnastique contribue à l'amélioration et à l'entretien des aptitudes physiques. Ce à quoi il convient d'ajouter l'envie de bouger, qu'il s'agisse de travaux de jardin, de randonnée, de VTT ou d'autre chose encore.

En tant que rhumatologue et médecin du sport, je suis confronté tous les jours à l'amointrissement des aptitudes physiques de patients. Des patients qui se ménagent, à cause d'un mal de dos chronique ou de problèmes d'arthrose, ou qui ont été immobilisés suite à un accident ou une opération, présentent une diminution sensible de leurs aptitudes physiques. Un objectif de la réhabilitation est de les rétablir rapidement et de motiver les patients à les entretenir.

L'Entraîneur de poche vise à vous aider à mettre en place votre propre programme de gymnastique efficace, conçu en fonction de vos besoins. Les exercices, alliant mobilité, force, coordination et endurance, ne peuvent atteindre l'effet souhaité que s'ils sont effectués régulièrement et avec suffisamment d'intensité. Et laissez-vous surprendre: vous êtes capable de bien plus que ce que vous pensez! Alors testez les autres propositions de l'Entraîneur de poche. Bien évidemment, au départ, ne vous sollicitez pas excessivement; c'est en augmentant l'effort lentement que vous atteindrez votre objectif. Si des douleurs au niveau de la poitrine ou des vertiges apparaissent au cours de ces exercices, faites-vous examiner et conseiller par votre médecin.

Même la plus belle des brochures ne fera pas le travail à votre place: c'est à vous de bouger! Je vous souhaite un excellent entraînement.

Mobilité

La **mobilité** comporte deux éléments: la souplesse et l'extensibilité. La souplesse résulte de la structure et des caractéristiques des articulations et de la colonne vertébrale, l'extensibilité de la musculature. Dans le cadre d'un entraînement à la mobilité complet, vous faites à la fois des exercices d'étirement et des exercices de développement de la mobilité.

Comment faire des étirements? ▶ Adoptez la position d'étirement représentée. ▶ Modifiez lentement la position dans le sens de la flèche, de façon à renforcer l'étirement. ▶ Evitez les mouvements saccadés – pas de balancement. ▶ Gardez la position pendant 10 à 20 secondes. ▶ Respirez régulièrement et paisiblement. ▶ Répétez l'exercice 2 fois des deux côtés.

Comment travailler la mobilité? (exercices 14, 16 et 17) ▶ Adoptez la position de départ représentée. ▶ Travaillez la mobilité en effectuant le mouvement dans toute son étendue. ▶ Répétez l'exercice 5 à 10 fois.

01 Musculature postérieure du mollet

Appuyer le talon sur le sol en inclinant régulièrement le corps vers l'avant.



02 Musculature postérieure de la cuisse

Mettre le pied sur la chaise en inclinant le haut du corps vers l'avant.

03 Musculature postérieure de la cuisse

Maintenir la cuisse en fléchissant la hanche. Tension active du genou.



04 Musculature postérieure de la cuisse

Basculer le bassin et le haut du corps tout en tendant le genou.





05 Musculature antérieure de la cuisse

Tirer le pied vers les fesses en avançant le bassin.



Musculature antérieure de la cuisse

Tirer le talon vers les fesses en reculant lentement le genou.

07 Musculature antérieure de la cuisse

Fléchir le genou de la jambe d'appui tout en avançant les hanches.



Musculature antérieure de la hanche

Abaisser la hanche vers l'avant.



09 Musculature interne de la hanche

Baisser le bassin de biais.



10 Musculature interne de la hanche

Baisser les genoux tout en inclinant le haut du corps vers l'avant.



11 Musculature postérieure de la hanche

Incliner le tronc vers l'avant avec le dos tendu.



Musculature postérieure de la hanche

Par une traction au niveau de la cuisse opposée, renforcer la rotation extérieure des hanches. Le haut du corps reste détendu sur le support.



13 Musculature postérieure de la hanche

Avec le coude, appuyer sur la cuisse opposée.



14 Muscles fessiers / vertèbres lombaires

Abaissier le genou fléchi avec la main opposée.



15 Musculature du dos

Amener les genoux vers la tête jusqu'à ce que le bassin se sou- lève légèrement.



16 Vertèbres dorsales / vertèbres lombaires

Arrondir la colonne vertébrale (dos rond) et étirer de nouveau.



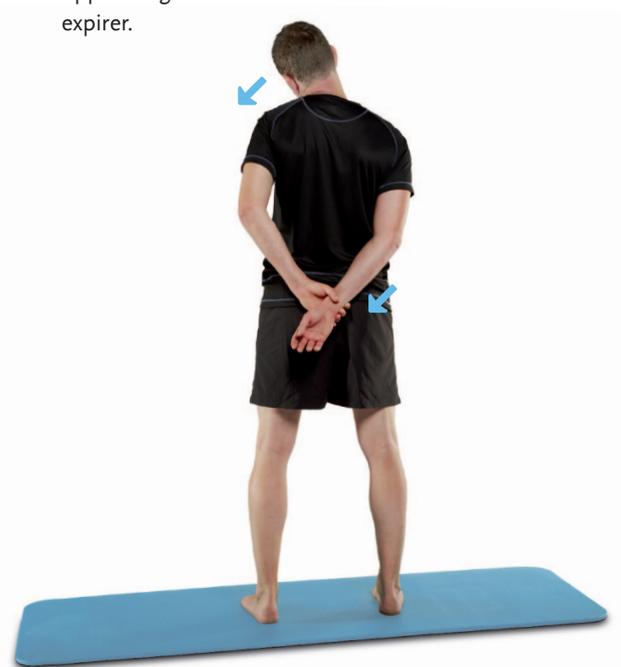
17 Vertèbres dorsales /
vertèbres lombaires
Abaisser le haut du corps.



18 Musculature latérale
du tronc
Déplacer la hanche
latéralement, déplacer le
tronc du côté opposé et
tirer.



19 Musculature du cou et de la nuque
Incliner la tête vers le côté, l'oreille
en direction de l'épaule, tirer le bras
opposé légèrement vers le bas et
expirer.



20 Musculature du cou et de la nuque

Incliner la tête vers le côté opposé et la fixer avec la main tout en inclinant lentement le tronc vers le côté et en expirant.



21 Musculature de la poitrine

Faire un pas en avant avec la jambe du même côté. Avancer l'épaule.

22 Musculature postérieure des bras

Tirer les coudes vers le côté opposé.



Force

La force est déterminée par le profil musculaire, la commande nerveuse de chacun des muscles et l'interaction de la chaîne musculaire lors d'une séquence de mouvements. Selon les objectifs, des formes d'entraînement musculaire spécifiques sont mises en œuvre.

La base, c'est l'endurance musculaire, qui vous permet de générer de la force au fil du temps. En vue de stabiliser le tronc au quotidien et lors des activités sportives, une bonne endurance des abdominaux et dorsaux est décisive. Tant les petits muscles profonds que les grands muscles sont sollicités. L'exercice 29 est un exercice de perception de la musculature profonde.

Afin que vous puissiez faire un usage optimal de la force au quotidien, vous avez besoin en outre d'un **entraînement à la coordination**: les exercices sont réalisés sur un support instable et le programme de musculation est complété par des exercices du chapitre Coordination et Tendances.

Comment travailler la force? ▶ Prenez la position de départ représentée. ▶ Effectuez le mouvement lentement et à une vitesse uniforme. ▶ Changez le sens du mouvement sans vous arrêter. ▶ Répétez la séquence de mouvements au moins 20 à 30 fois. ▶ Réalisez 2 séries avec des pauses de 1 à 2 minutes.

23 Musculature postérieure du mollet

Etirer la cheville.



25 Musculature antérieure de la cuisse

Fléchir et étirer le genou.



24 Musculature postérieure de la cuisse et de la hanche

Soulever et abaisser le bassin.



26 Musculature antérieure de la cuisse

Position accroupie.



27 Musculature externe de la hanche

Tendre la jambe.



28 Musculature du tronc

Soulever les jambes tendues, en changeant de jambe au bout d'une seconde.



29 Musculature locale du tronc (exercice de perception)

A titre de contrôle, tâter, avec les bouts de doigts, la musculature abdominale profonde. Le nombril est légèrement orienté vers le haut et vers l'intérieur, et la jambe un peu relevée.



30 Abdominaux

Soulever le haut du corps.



31

Abdominaux

Faire se toucher le genou et le coude opposé, puis changer de côté.



Abdominaux transversaux

Amener les jambes fléchies sur le côté.



33

Musculature latérale du tronc

Soulever et abaisser le bassin sur le côté.



34 **Muscles dorsaux et fessiers**
Étirer le genou et le coude, en diagonale, en alternant, puis les ramener l'un vers l'autre.



35 **Musculature de la ceinture scapulaire**
Rapprocher les omoplates l'une de l'autre tout en avançant le haut du corps.



36 **Musculature postérieure des bras**
Fléchir et étirer les coudes.



Coordination

Une bonne coordination vous permet d'optimiser les séquences de mouvement, de pratiquer des sports à un plus haut niveau tout en vous sentant plus sûr(e). Vous profitez de meilleures sensations au niveau des mouvements et du corps et d'un meilleur équilibre, ce qui vous donne une meilleure performance au quotidien et dans les activités sportives. En vieillissant, le risque de chutes et donc de blessures augmente. Les exercices d'équilibre dans le cadre d'un programme de gymnastique sont alors deux fois plus importants.

Entraînement de coordination: ▶ Sélectionnez les exercices de telle sorte qu'ils correspondent à vos capacités du moment. ▶ Ne vous entraînez pas à la coordination et à l'équilibre lorsque vous êtes fatigué(e). ▶ Accroissez la difficulté des exercices en fermant les yeux, par exemple.

37 **Entraînement à l'équilibre**
Exercice d'équilibre sur
une serviette roulée.



38 **Entraînement à l'équilibre**
Exercice d'équilibre sur une
toupie, sur deux jambes.

39 **Exercice de saut**
Sauter sur le côté.
Commencer l'exercice
par un pas sur le côté.
Augmenter la difficulté en
renforçant l'impulsion.



40 **Entraînement à l'équilibre**
Exercice d'équilibre sur
une planche à balancier,
sur une jambe.



Endurance

Avec une bonne endurance, vous pouvez maintenir un niveau de performance pendant une période prolongée sans vous fatiguer. De plus, une bonne endurance vous aidera à récupérer plus vite après un effort. Vous êtes plus résistant(e) au quotidien et pouvez accroître votre qualité de vie. Vous faites également beaucoup de bien à votre système cardiovasculaire avec un entraînement à l'endurance régulier. La clé d'une bonne endurance réside dans un entraînement régulier.

Entraînement à l'endurance: ▶ Optez pour des disciplines sportives que vous aimez: course à pied, vélo statique, vélo, marche nordique, randonnée en montagne, natation, aquajogging, ski de fond, raquettes. ▶ Faites un effort d'au moins 30 à 45 minutes. ▶ L'intensité de l'entraînement est optimale lorsque vous pouvez encore parler et vous sentez bien. ▶ Vous pouvez commander l'intensité de l'entraînement par le rythme cardiaque: rythme d'entraînement $170 - \text{l'âge}$ divisé par 2 (à vélo et dans l'eau 10 pulsations de moins). ▶ Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine.

41

Vélo ergomètre

Faire du vélo: la hauteur de la selle est correctement réglée quand vous pouvez poser le talon sur la pédale avec la jambe étirée.

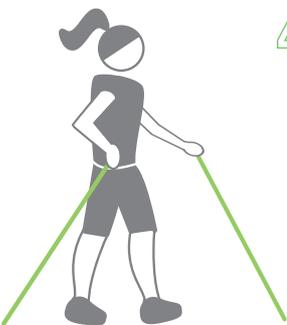
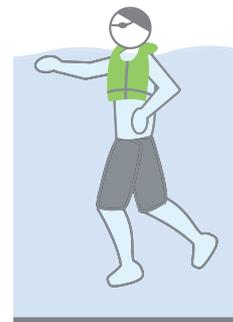


43

Aquajogging

Adopter une position de course aussi naturelle que possible (légèrement avancée).

Pour apprendre la technique correcte, il est recommandé de participer à un cours d'aquajogging.



42

Marche nordique

Marche rapide avec des bâtons.

Pour apprendre la technique correcte, il est recommandé de participer à un cours de randonnée nordique.

44

Natation

Nager sur le ventre ou sur le dos.

Veiller à ce que la position du corps dans l'eau soit aussi stable que possible.



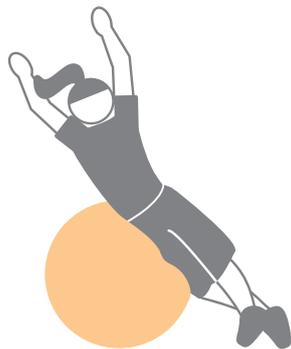
Envie de nouveauté?

Vos capacités dépassent ce que vous imaginez.

N'hésitez donc pas à essayer de nouveaux types de mouvements et activités. Les exemples suivants visent à vous motiver afin de faire l'essai et de sortir d'un programme d'exercices strictement routinier. La liste des propositions n'est certainement pas exhaustive: gardez les yeux ouverts, restez curieux! C'est en forgeant qu'on devient forgeron! Mais ne vous stressiez pas. Il est important que vous vous divertissiez.

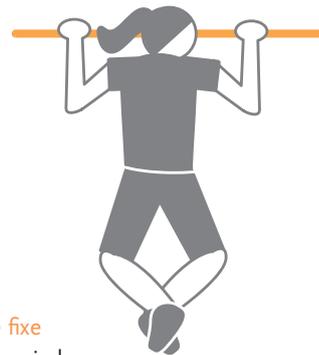
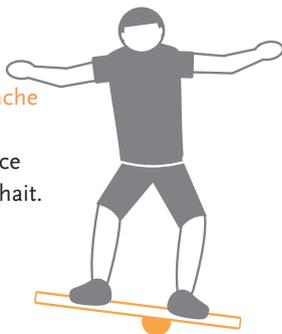
45 Exercices sur un ballon de gymnastique

Le support instable rend l'exercice bien plus intense et efficace.



46 Equilibre sur une planche à rouleau (Sypoba)

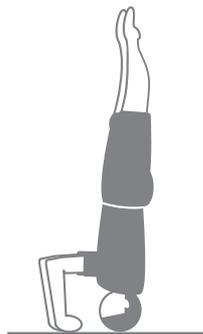
La difficulté de l'exercice peut être accrue à souhait.



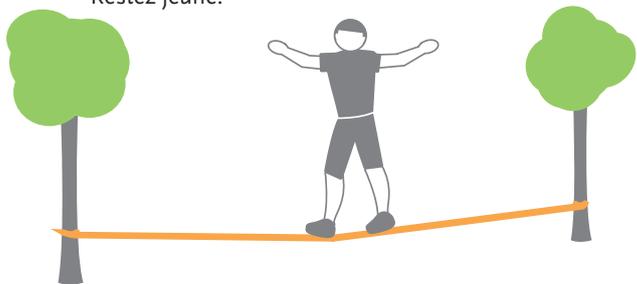
47 Tractions à la barre fixe

Commencer avec les pieds à plat et augmenter ainsi l'effort. Ou maintenir uniquement le poids de votre corps avec les bras fléchis et faire un entraînement isométrique.

- 48** Poirier
Au début, faire le
poirier contre un mur.
Respirer calmement et
régulièrement.



- 49** Slackline
Formation à l'équilibre avec
de nombreuses variations
et encore plus de sensations.
Restez jeune!



- 50** Jongler
Difficile au début.
Procurez-vous de bonnes
instructions. Dans ce
cas, il faut vraiment de
l'exercice pour y arriver.
Très divertissant, renforce
la confiance en soi et est
un excellent exercice de
relaxation au quotidien.



Programme d'entraînement personnel

Prière de cocher les exercices sélectionnés.

Mobilité

Force

Coordination

Endurance

Envie de nouveauté?

×	Exercice	Quantité
<input type="checkbox"/>	01	_____
<input type="checkbox"/>	02	_____
<input type="checkbox"/>	03	_____
<input type="checkbox"/>	04	_____
<input type="checkbox"/>	05	_____
<input type="checkbox"/>	06	_____
<input type="checkbox"/>	07	_____
<input type="checkbox"/>	08	_____
<input type="checkbox"/>	09	_____
<input type="checkbox"/>	10	_____
<input type="checkbox"/>	11	_____
<input type="checkbox"/>	12	_____
<input type="checkbox"/>	13	_____

×	Exercice	Quantité
<input type="checkbox"/>	14	_____
<input type="checkbox"/>	15	_____
<input type="checkbox"/>	16	_____
<input type="checkbox"/>	17	_____
<input type="checkbox"/>	18	_____
<input type="checkbox"/>	19	_____
<input type="checkbox"/>	20	_____
<input type="checkbox"/>	21	_____
<input type="checkbox"/>	22	_____
<input type="checkbox"/>	23	_____
<input type="checkbox"/>	24	_____
<input type="checkbox"/>	25	_____
<input type="checkbox"/>	26	_____

×	Exercice	Quantité
<input type="checkbox"/>	27	_____
<input type="checkbox"/>	28	_____
<input type="checkbox"/>	29	_____
<input type="checkbox"/>	30	_____
<input type="checkbox"/>	31	_____
<input type="checkbox"/>	32	_____
<input type="checkbox"/>	33	_____
<input type="checkbox"/>	34	_____
<input type="checkbox"/>	35	_____
<input type="checkbox"/>	36	_____
<input type="checkbox"/>	37	_____
<input type="checkbox"/>	38	_____
<input type="checkbox"/>	39	_____

×	Exercice	Quantité
<input type="checkbox"/>	40	_____
<input type="checkbox"/>	41	_____
<input type="checkbox"/>	42	_____
<input type="checkbox"/>	43	_____
<input type="checkbox"/>	44	_____
<input type="checkbox"/>	45	_____
<input type="checkbox"/>	46	_____
<input type="checkbox"/>	47	_____
<input type="checkbox"/>	48	_____
<input type="checkbox"/>	49	_____
<input type="checkbox"/>	50	_____



L'entraîneur de poche

par Voltaren Dolo®

50

EXERCICES

pour davantage de
force et de mobilité

 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

815939

Voltaren Dolo® 