

! La bonne posture sur ta chaise !

LES POSTURES A EVITER

POSTURE A EVITER

ATTENTION!
Tu regardes trop près.
Ainsi ta colonne forme
une courbe trop
prononcée.
Place ton texte
sur un classeur
et habitue-toi à
lire de plus loin.



POSTURE A EVITER

ATTENTION!
Ta chaise est trop basse,
l'angle entre le haut
et le bas de ton corps
est trop aigu.



POSTURE A EVITER

ATTENTION!
Ne croise pas les
jambes et surtout
ne te penche pas trop
de côté car cette
position fait subir une
torsion à ta colonne.
Prends appui sur tes
avants-bras, par exemple.



LES POSTURES A ADOPTER

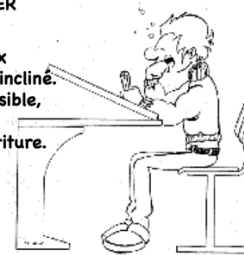
POSTURE A ADOPTER

Lorsque tu écoutes, soutiens
ta tête avec une ou deux mains
au niveau de ta mâchoire
inférieure. Ainsi tu soulages
ta nuque.



POSTURE A ADOPTER

Il est toujours mieux
d'écrire sur un plan incliné.
Si cela n'est pas possible,
prends un classeur
comme support d'écriture.



POSTURE A ADOPTER

Pour lire, n'hésite pas à
placer ta chaise à l'envers
et à t'appuyer sur le dossier.



LES EXERCICES A REALISER

EXERCICE

Position de départ: assis sur l'avant de la chaise, les bras dirigés vers le haut, le regard vers l'avant.
Exercice: groupe ton haut du corps contre les genoux. Alterne 6 fois la position avec la position de départ pendant 30 secondes. Inspire quand tu remontes et expire à fond quand tu descends.



EXERCICE

Position de départ: assis sur l'avant de la chaise et en appui sur les mains.
Exercice: déplace tes hanches alternativement à gauche et à droite pendant environ 30 secondes sans bouger le reste du corps.



EXERCICE

Exercice: plie le buste en avant en gardant le dos droit et le regard dirigé vers l'avant. Tiens la position pendant 12 à 15 secondes et alterne deux fois avec l'autre jambe. Respire calmement par le bas du ventre.



Sport et Bien-Etre

10 exercices pour vaincre le [mal de dos](#)



<https://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>