

✓ PROGRAMME 7 JOURS – CHECKLIST IMPRIMABLE

Objectif : diminuer la tension, stabiliser la colonne, reprendre confiance.
Durée : 15–20 minutes par jour.

● JOUR 1 – STABILISATION DE BASE



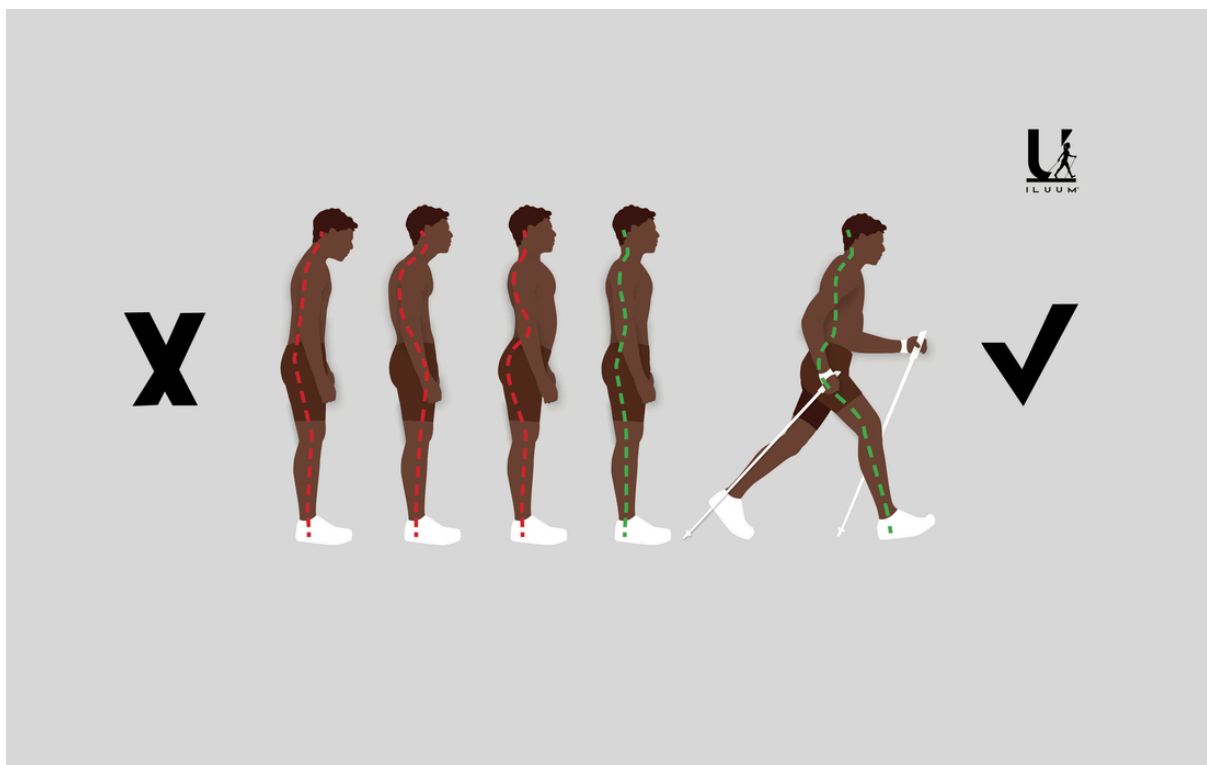


4

- ☐ Modified Curl-Up – 5 x 10 sec
 - ☐ Gainage latéral (genoux) – 3 x 10 sec / côté
 - ☐ Bird Dog strict – 5 reps lentes / côté
 - ☐ Marche 10 minutes
- Douleur (1–10) : ____

● JOUR 2 – RESPIRATION & DÉCOMPRESSION





4

- ☐ Respiration 4–6 (5 min)
- ☐ Bascules de bassin – 3 x 10
- ☐ Marche posture droite – 12 min

☐ Position neutre allongée – 3 min

Douleur : ____

● JOUR 3 – CONTRÔLE DU MOUVEMENT



BASIC BRIDGE EXERCISE

TIP

Push your heels into the floor and tighten your glutes and abdominal muscles as you lift your hips off the floor.

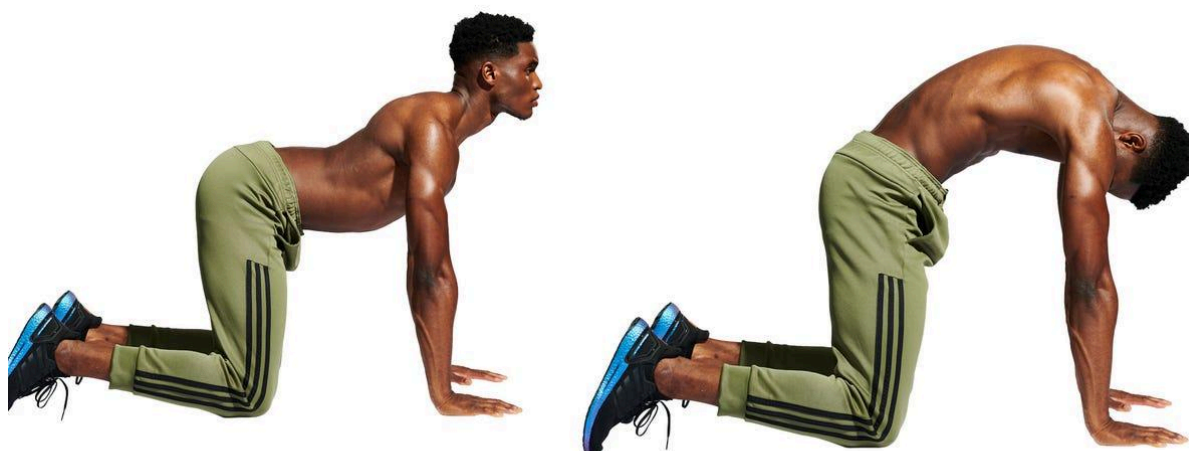


4

- ☐ Hip Hinge avec bâton – 10 reps
- ☐ Pont fessier – 3 x 8
- ☐ Wall squat partiel – 3 x 6
- ☐ Rotation thoracique douce – 5 / côté

Douleur : ____

JOUR 4 – MOBILITÉ CONTRÔLÉE



4

- ☐ Cat-Cow lent – 10 cycles
- ☐ Extension thoracique légère – 5 reps
- ☐ Auto-grandissement 2 min
- ☐ Marche 15 min

Douleur : ____

● JOUR 5 – RENFORCEMENT PROTECTEUR



Single leg balance with weight on left side and repeated on the right side.



4

- ☐ Farmer Carry léger – 3 x 20 m
- ☐ Équilibre unipodal – 20 sec / jambe
- ☐ Step-Up bas – 3 x 6 / côté
- ☐ Respiration 5 min

Douleur : ____

JOUR 6 – ENDURANCE POSTURALE

Correct Your PLANK





4

- ☐ Planche courte – 5 x 10 sec
- ☐ Hip Hinge – 10 reps
- ☐ Marche dynamique – 15 min
- ☐ Auto-évaluation posture

Douleur : ____

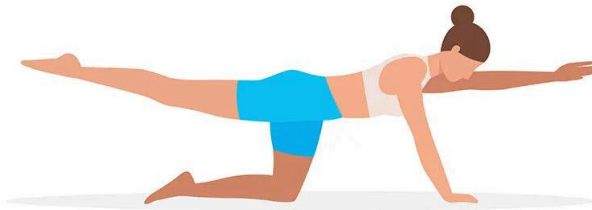
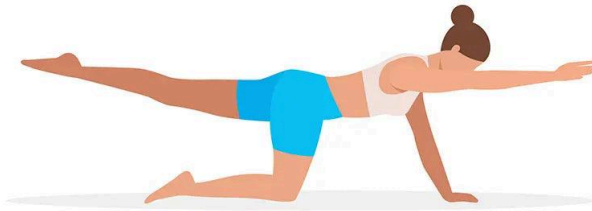
JOUR 7 – CONSOLIDATION

Bird Dogs

Area Targeted: Lower Back

Difficulty Level: 2

Description: Start on your hands and knees. Extend one leg and opposite arm, pause, then switch. Keep your spine neutral, shoulders relaxed. Inhale while lifting, stabilise your torso by engaging your core



- ☐ Enchaînement Curl-Up + Bird Dog + Side Plank
- ☐ Étirement doux global
- ☐ Respiration lente 5 min
- ☐ Bilan final écrit

Douleur initiale (Jour 1) : ____

Douleur finale (Jour 7) : ____



SUIVI GLOBAL (à imprimer)

Jour	Fait ?	Douleur (1–10)	Commentaire
1	☐	____	_____
2	☐	____	_____
3	☐	____	_____
4	☐	____	_____
5	☐	____	_____
6	☐	____	_____
7	☐	____	_____

◆ RÈGLES SIMPLES

- ✓ Pas de douleur aiguë pendant les exercices
- ✓ Mouvement lent et contrôlé
- ✓ Priorité à la posture neutre
- ✓ Marche quotidienne obligatoire