

YOGA

Les 10 ERREURS qui
causent 87% des
BLESSURES
(et comment les corriger)



contenu.

INTRODUCTION / P.1

ERREUR #1 / P.2

ERREUR #2 / P.6

ERREUR #3 / P.10

ERREUR #4 / P.14

ERREUR #5/ P.18

ERREUR #6/ P.22

ERREUR #7 / P.26

ERREUR #8 / P.29

ERREUR #9 / P.33

ERREUR #10 / P.37

CONCLUSION / P.41

ALLER PLUS LOIN / P.44

intro.



STOP AUX DOULEURS EN YOGA !

Tu pratiques le yoga avec enthousiasme, mais tu ressens parfois des douleurs dans le dos, les épaules, les poignets ou les genoux ? Tu suis des cours, tu appliques les conseils de tes profs, mais tu as l'impression de stagner et de ne pas progresser aussi vite que tu le souhaiterais ?

Tu n'es pas seul(e). **62%** des yogis se blessent à cause de mauvais alignements et d'habitudes inadaptées.

Le pire ? Beaucoup d'entre eux ne réalisent même pas qu'ils commettent ces erreurs avant que la douleur ne s'installe.

La bonne nouvelle, c'est qu'il ne faut que quelques ajustements pour tout changer. Ce guide a été conçu pour t'aider à corriger les erreurs les plus fréquentes, éviter les blessures et optimiser ta progression. Ici, pas de blabla inutile : chaque erreur est expliquée avec une solution simple et actionnable que tu pourras appliquer dès ta prochaine séance.

Ton corps mérite mieux que des douleurs inutiles !
Applique les conseils de ce guide et ressens la différence immédiatement.

Prêt(e) à transformer ta pratique ? C'est parti ! 🚀



ERREUR #1

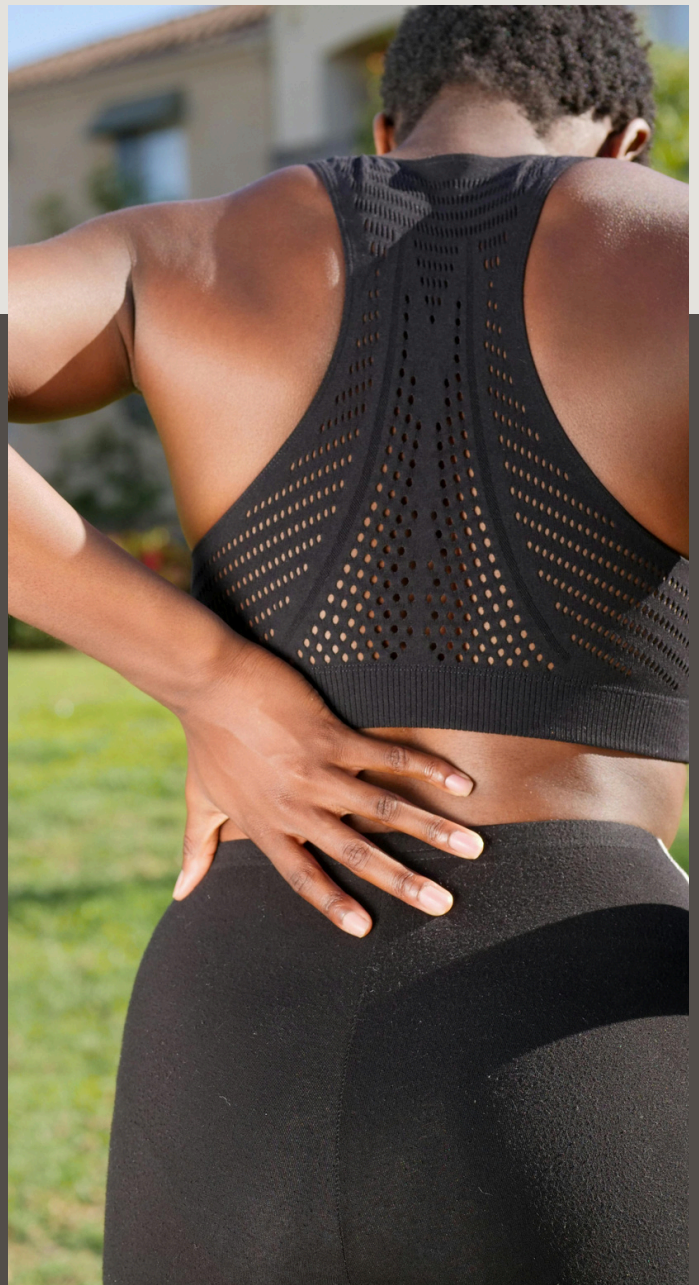
**FORCER DANS LES
POSTURES AU LIEU
D'ÉCOUTER SON CORPS**

Le problème...

🚩 Beaucoup de yogis pensent que plus une posture est profonde, plus elle est efficace. Résultat ? Douleurs inutiles, tensions musculaires et risque de blessure.

➡ Exemple courant : Tu veux toucher tes pieds en Uttanasana (flexion avant debout), alors tu pousses, tu tires... et ton dos hurle ! 🔥

📊 Une étude de Swain & McGwin (2016) a montré que 62% des blessures en yoga sont dues à un mauvais alignement ou à une surcharge musculaire.



ERREUR #1

**FORCER DANS LES
POSTURES AU LIEU
D'ÉCOUTER SON CORPS**



solutions.



1 ADAPTE LA POSTURE À TON CORPS (ET PAS L'INVERSE).

- ✓ Plie légèrement les genoux en Uttanasana si ton dos s'arrondit.
- ✓ Pose les mains sur des briques au lieu d'essayer de toucher le sol de force.

2 RALENTIS ET ÉCOUTE LES SIGNAUX DE TON CORPS.

- ✓ Une légère tension = normal ✓
- ✓ Une douleur qui lance ou pique = STOP ✗

3 PRIORISE L'ALIGNEMENT AVANT LA PROFONDEUR.

- ✓ En chien tête en bas : si ton dos s'arrondit, plie les genoux au lieu de forcer les talons au sol.
- ✓ En guerrier II : si ton genou dépasse tes orteils, recule ton pied arrière pour éviter la pression sur l'articulation.



règle d'or.



**UNE POSTURE
BIEN FAITE EST
TOUJOURS PLUS
EFFICACE QU'UNE
POSTURE FORCÉE !**



ERREUR #2

PLACER TROP DE PRESSION SUR LES POIGNETS (DOULEURS EN PLANCHES)

Le problème...

🌟 Beaucoup de yogis ressentent une douleur dans les poignets en pratiquant des postures d'appui comme la Planche, Chaturanga ou le Chien Tête en Bas.

➡ Pourquoi ? Une mauvaise répartition du poids écrase les poignets au lieu d'utiliser la force des bras et du tronc.

🇮🇹 Une étude du Journal of Sports Medicine (*Russell et al., 2017*) a révélé que 65% des pratiquants souffrent de douleurs aux poignets à cause d'un mauvais alignement en Chaturanga.



ERREUR #2

**PLACER TROP DE PRESSION
SUR LES POIGNETS
(DOULEURS EN PLANCHES)**



solutions.



1 ACTIVE TES DOIGTS ET RÉPARTIS LE POIDS !

- ✓ Appuie sur la base des doigts (surtout index et pouce) pour éviter de tout mettre sur l'articulation du poignet.
- ✓ Imagine que tu veux "griffer" légèrement le tapis pour mieux engager tes muscles.

2 RENFORCE TES AVANT-BRAS ET TON TRONC.

- ✓ Ajoute 3 exercices simples :
 - ◆ Pompes contre le mur (10 reps)
 - ◆ Posture de la planche avec appuis sur les avant-bras (30 sec)
 - ◆ Flexions et extensions des poignets avec une bouteille d'eau (10 reps)

3 UTILISE DES ACCESSOIRES SI BESOIN.

- ✓ Place une serviette roulée sous la base des paumes pour réduire la pression.
- ✓ En Chien Tête en Bas, utilise des briques sous les mains pour modifier l'angle du poignet et soulager l'articulation.



règle d'or.



**SI TU RESSENS
UNE DOULEUR
AUX POIGNETS,
MODIFIE TON
ALIGNEMENT
IMMÉDIATEMENT !**

ERREUR #3

TROP CAMBRER LE BAS DU DOS (RISQUE DE LOMBALGIE)



Le problème...

🚩 Beaucoup de yogis accentuent la cambrure du dos en pensant améliorer leur posture, mais cela compresse les lombaires et peut provoquer des douleurs chroniques.

➡ Exemple courant : En posture du Cobra (Bhujangasana), tu pousses trop avec les bras, ce qui écrase le bas du dos au lieu de créer un allongement fluide.

🇫🇷 Une étude publiée dans le Journal of Bodywork & Movement Therapies (2016) a montré que 30% des blessures en yoga concernent la région lombaire.



ERREUR #3

***TROP CAMBRER LE BAS DU
DOS (RISQUE DE
LOMBALGIE)***



solutions.



1 ENGAGE LES ABDOMINAUX!

✓ Plutôt que d'écraser le dos, contracte légèrement le ventre pour protéger la colonne.

2 ADAPTE LA POSTURE

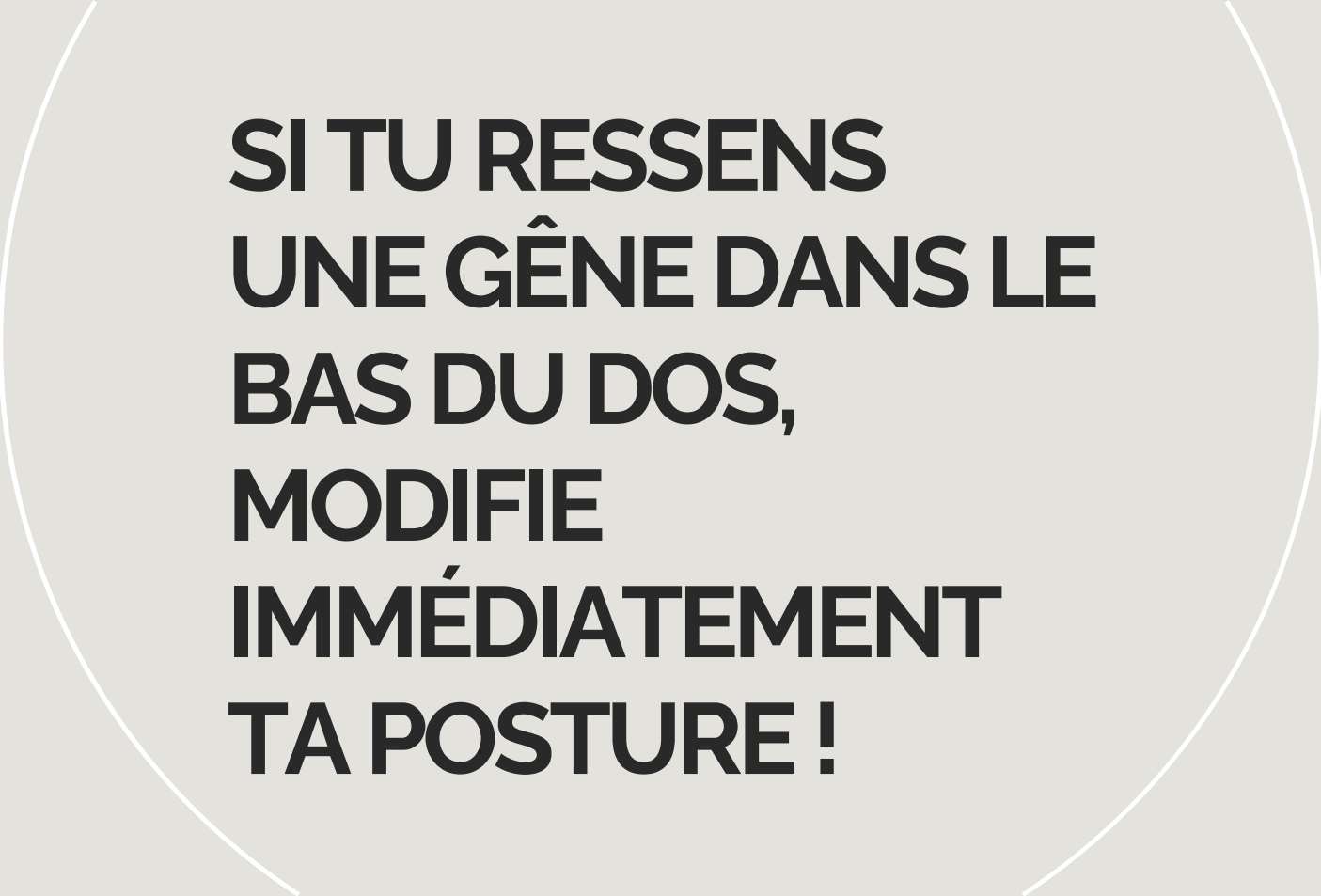
✓ Si tu ressens une compression, fléchis les coudes au lieu de tendre complètement les bras.

3 ALLONGE LA COLONNE

✓ Au lieu de chercher à "monter" le plus haut possible.



règle d'or.



**SI TU RESSENS
UNE GÊNE DANS LE
BAS DU DOS,
MODIFIE
IMMÉDIATEMENT
TA POSTURE !**



ERREUR #4

***NE PAS UTILISER DE BLOCS
OU DE SANGLES (ALORS
QU'ILS AIDENT À
PROGRESSER)***

Le problème...

🚩 Beaucoup de yogis pensent que les accessoires sont pour les débutants, alors qu'ils améliorent l'alignement et préviennent les blessures.

➡ Exemple courant : En Trikonasana (triangle), tu veux absolument poser la main au sol alors que ton buste s'affaisse et que ton dos se tord. Résultat ? Compression du bas du dos et perte d'alignement.

🇫🇷 Une enquête de Yoga Journal (2020) a montré que 80% des pratiquants sous-estiment l'importance des accessoires.



ERREUR #4

***NE PAS UTILISER DE BLOCS OU
DE SANGLES (ALORS QU'ILS
AIDENT À PROGRESSER)***



solutions.



- 1** Utilise des briques sous tes mains en Trikonasana pour éviter de forcer sur le dos et les hanches.
- 2** Utilise une sangle pour les postures d'étirement comme la pince assise afin d'améliorer progressivement ta souplesse.
- 3** Rehausse ton bassin avec un coussin pour la posture en tailleur pour éviter de forcer sur les genoux.



règle d'or.



**LES ACCESSOIRES
NE SONT PAS UNE
TRICHERIE, ILS
PERMETTENT UNE
PRATIQUE PLUS
INTELLIGENTE ET
EFFICACE.**



ERREUR #5

RESPIRER DE MANIÈRE SUPERFICIELLE (MAL UTILISER LE PRANAYAMA)

Le problème...

🚩 La respiration est le moteur du yoga, mais beaucoup de pratiquants respirent trop vite ou retiennent leur souffle inconsciemment.

➡ Exemple courant : En posture du Guerrier II, tu es concentré(e) sur l'effort musculaire mais ta respiration est courte et irrégulière. Résultat ? Tes muscles se crispent et tu fatigues plus vite.

🇫🇷 Une étude de l'Université de Harvard (Jerath et al., 2006) a révélé que 75% des débutants respirent de manière inefficace en yoga.



ERREUR #5

RESPIRER DE MANIÈRE SUPERFICIELLE (MAL UTILISER LE PRANAYAMA)



solutions.



1 APPLIQUE LA RESPIRATION UJJAYI

✓ Respiration profonde et contrôlée par le nez.

2 COORDONNE RESPIRATION ET MOUVEMENT

✓ Inspire vers le ciel, expire vers le sol. Inspire en ouvrant, expire en fermant.

3 PRATIQUE 5 MINUTES DE RESPIRATION CONSCIENTE

✓ Avant chaque séance pour te recentrer.

règle d'or.

**UNE BONNE
RESPIRATION =
PLUS DE FLUIDITÉ,
PLUS D'ÉNERGIE,
MOINS DE FATIGUE.**



ERREUR #6

SAUTER L'ÉCHAUFFEMENT (RISQUE DE TENSIONS MUSCULAIRES)

Le problème...

🚩 Aller directement dans des postures avancées sans préparer les articulations et les muscles peut causer des douleurs ou blessures.

➡ Exemple courant : Tu débutes ta séance par une posture intense comme la Posture du Danseur, sans échauffement. Résultat ? Tes ischio-jambiers sont raides et ton équilibre est instable.

🇫🇷 Une étude de Claudino et al. (2017) a montré qu'un échauffement réduit le risque de blessure de 45% dans les pratiques sportives.



solutions.



1 COMMENCE CHAQUE SÉANCE AVEC 5 MINUTES D'ÉCHAUFFEMENT DOUX

✓ Rotations de poignets, de hanches et mouvements du dos.

2 FAIS QUELQUES SALUTATIONS AU SOLEIL

✓ Pour préparer le corps avant les postures statiques.

3 TRAVAILLE LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

✓ Pour éviter les tensions inutiles.

règle d'or.

**NE JAMAIS SAUTER
L'ÉCHAUFFEMENT,
MÊME POUR UNE
SÉANCE COURTE !**



ERREUR #7

MAINTENIR LES POSTURES SANS ENGAGEMENT MUSCULAIRE

Le problème...

🌟 Beaucoup de yogis tiennent une posture passivement, ce qui fatigue les articulations au lieu d'activer les muscles stabilisateurs.

➡ Exemple courant : En posture de l'Arbre (Vrksasana), tu poses simplement ton pied sur ta jambe sans activer tes muscles. Résultat ? Ton équilibre est instable et tu perds la posture rapidement.

🇫🇷 Les recherches en biomécanique montrent que l'activation musculaire améliore la stabilité et réduit le risque de blessure en yoga.



ERREUR #7

***MAINTENIR LES POSTURES SANS
ENGAGEMENT MUSCULAIRE***



solutions.



1 EN POSTURE DE L'ARBRE (VRKSASANA)

✓ Presse ton pied contre ta jambe pour stabiliser la posture au lieu de simplement "tenir".

2 EN CHATURANGA, SERRE LÉGÈREMENT LES COUDES ET ENGAGE LE TRONC

✓ Au lieu de laisser le dos s'effondrer.

3 DANS LES FLEXIONS AVANT

✓ Engage tes quadriceps pour protéger les ischio-jambiers.

règle d'or.

**LE YOGA N'EST PAS
QU'UN SIMPLE
"ÉTIREMENT",
CHAQUE POSTURE
DOIT ÊTRE ACTIVE !**

ERREUR #8

SAUTER LA RELAXATION FINALE (SAVASANA)

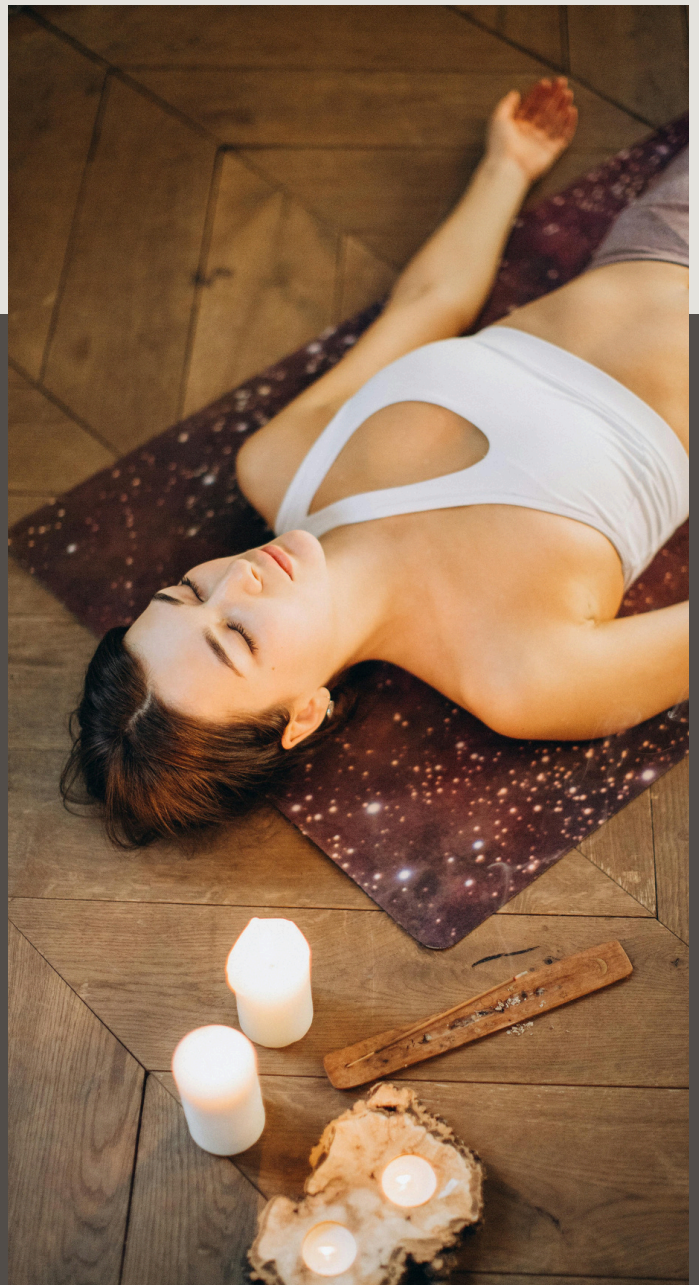


Le problème...

🚩 Beaucoup quittent leur séance avant la relaxation, alors que Savasana est essentielle pour intégrer les bienfaits du yoga.

➡ Exemple courant : Après une séance intense, tu te relèves directement au lieu de passer quelques minutes en Savasana. Résultat ? Ton corps reste en tension et ton esprit n'a pas le temps d'assimiler la séance.

🇫🇷 Une étude de Goyal et al. (2014) a montré que 5 minutes de relaxation post-yoga réduisent le stress de 40%.



ERREUR #8

***SAUTER LA RELAXATION FINALE
(SAVASANA)***



solutions.



1 PRENDS AU MOINS 5 MINUTES EN SAVASANA À LA FIN DE TA SÉANCE.

2 CONCENTRE-TOI SUR TA RESPIRATION ET LAISSE TON CORPS ASSIMILER LA PRATIQUE.

3 UTILISE UN SCAN CORPOREL POUR OBSERVER TES SENSATIONS APRÈS L'EFFORT.



règle d'or.



***SAVASANA* = UN
"RESET" MENTAL
ET PHYSIQUE,
INDISPENSABLE
POUR UNE
PROGRESSION
OPTIMALE.**



ERREUR #9

NE PAS AVOIR DE ROUTINE CLÉMENTE POUR PROGRESSER

Le problème...



Beaucoup pratiquent de manière irrégulière, ce qui ralentit les progrès.

➡ Exemple courant : Tu fais du yoga une fois par semaine, puis 5 fois la semaine suivante, puis tu arrêtes un mois. Résultat ? Aucune amélioration visible et une sensation de stagnation.



L'étude Yoga in America (2016) a révélé que 42% des pratiquants abandonnent faute de résultats visibles.



ERREUR #9

***NE PAS AVOIR DE ROUTINE
CLÉMENTE POUR PROGRESSER***



Je te propose plein de cours de yoga différents sur ma [chaîne Youtube](#).
Choisis tes cours en fonction de ton énergie du jour.

solutions.



1 FIXE-TOI UNE FRÉQUENCE RÉALISTE.

✓ Par exemple 3 séances de 20 minutes par semaine.

2 MÉLANGE YOGA DOUX ET YOGA DYNAMIQUE

✓ Pour progresser de façon équilibrée.

3 NOTE TES PROGRÈS

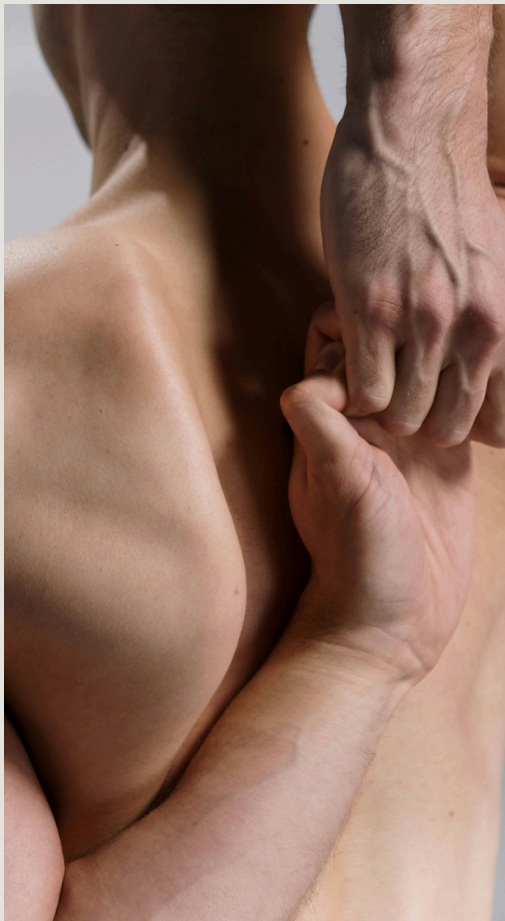
✓ Souplesse, force, bien-être, pour rester motivé(e).



règle d'or.



**LA CLÉ DU
PROGRÈS EN YOGA
= RÉGULARITÉ,
PATIENCE ET
ÉCOUTE DU
CORPS.**



ERREUR #10

*NE PAS PRENDRE EN
COMPTE SON TYPE DE
CORPS DANS LES POSTURES*

Le problème...

🚩 Beaucoup de yogis essaient d'imiter exactement les postures des autres sans prendre en compte leurs propres limites anatomiques. Résultat ? Frustration, douleurs et parfois blessures. Chaque corps est unique : longueur des os, souplesse naturelle, mobilité articulaire... Ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre peut ne pas être adapté à toi.

➡ Exemple courant : en posture du pigeon, , tu cherches à poser ta hanche au sol, mais tes hanches restent en l'air et tu ressens une forte tension dans le genou. Résultat ? Au lieu d'ouvrir tes hanches, tu forces sur ton articulation et tu risques une blessure.

📊 Une étude de Science of Yoga (2019) montre que les restrictions anatomiques sont souvent confondues avec un "manque de souplesse", ce qui pousse à forcer inutilement.



ERREUR #10



***NE PAS PRENDRE EN COMPTE
SON TYPE DE CORPS DANS LES
POSTURES***



solutions.



1 ACCEPTE TES LIMITES NATURELLES.

✓ Certains mouvements seront plus accessibles pour toi, d'autres moins – et c'est normal !

2 AJUSTE LES POSTURES EN FONCTION DE TA MORPHOLOGIE.

✓ Si tu as des bras courts, utilise des briques pour Chaturanga ou Trikonasana.

✓ Si tu as des hanches peu mobiles, adapte tes postures assises avec un coussin sous les fessiers.

✓ Si ton dos manque de flexibilité, ne cherche pas à cambrer à l'extrême en Cobra ou Pont.

3 ÉCOUTE LES SIGNAUX DE TON CORPS.

✓ Sensation d'étirement doux 

✓ Douleur vive ou blocage 

règle d'or.



**LE YOGA DOIT
S'ADAPTER À TOI,
ET NON L'INVERSE !**

conclusion.



Maintenant que tu connais **les 10 erreurs les plus fréquentes** en yoga et comment les éviter, il est temps de **passer à l'action !**

- ✓ Étape 1 : Fais un bilan → Identifie 3 erreurs que tu fais régulièrement.
- ✓ Étape 2 : Applique les corrections → Teste ces ajustements dès ta prochaine séance.
- ✓ Étape 3 : Intègre ces bonnes habitudes → Reviens à ce guide régulièrement jusqu'à ce que ces corrections deviennent des réflexes.

Le yoga est une pratique d'écoute et de respect du corps. En adoptant ces ajustements, tu éviteras non seulement les blessures, mais tu progresseras aussi plus rapidement et plus efficacement. Chaque séance deviendra un moment de bien-être, où ton corps et ton esprit seront en parfaite harmonie.

 **Souviens-toi :** Ce n'est pas la complexité des postures qui compte, mais la qualité de ton alignement et ton écoute intérieure. C'est ainsi que tu développeras une pratique durable et épanouissante.

aller plus loin.



💡 Et si tu allais encore plus loin ? Tu veux approfondir ta pratique et découvrir des techniques avancées ?

J'ai conçu un **programme de yoga en ligne** "Yin & Yang" spécialement pour toi ! Ensemble, nous allons :

- ✅ Décortiquer chaque posture pour un alignement parfait
- ✅ Exécuter la Salutation au Soleil avec fluidité et puissance
- ✅ Maîtriser des exercices de respiration (pranayama) et de méditation pour apaiser le mental
- ✅ Construire une routine personnalisée adaptée à ton niveau et tes objectifs

🚀 Ne laisse pas tes douleurs ralentir ta progression ! Inscris-toi dès maintenant à mon programme et embarque pour une transformation profonde, en toute sécurité.

Clique ici pour commencer ! 🙏✨

tous mes liens.



🧘 Commence mon programme spécial **Summer Body**, **"Sculpt & Flow"**, qui mélange **Yoga ET Pilates** pour des résultats rapides et durables sur ton corps et ton mindset.

✨ Commence mon programme de **Yoga "Yin & Yang"** pour dire adieu à la **fatigue chronique** et retrouver ENFIN le sommeil et l'énergie au quotidien.

📖 Découvre mes **ebooks** pour une approche globale de ton bien-être.

📺 **Rejoins-moi aussi sur YouTube !**

Chaque semaine, je partage des **vidéos exclusives** avec des tutoriels, des séances guidées et des conseils pratiques pour transformer ta pratique et la rendre encore plus fluide et agréable.

NA
MA
STE.



information légales.

Toute modification totale ou partielle, partage et/ou revente de ces documents (écrits et vidéos), par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits. Cela représenterait une violation du code de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur.

©vitaminsea.fr, avril 2025 – Tous droits réservés.

Ce programme de yoga est l'œuvre exclusive de son auteur. Aucunes parties de ces documents (*écrits, vidéos, audios*) ne peuvent être altérées, modifiées ou partagées sans la permission écrite de l'auteur. Ne peut être vendu.