

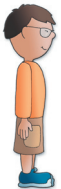
Bonjour tout le monde



Julie

Gilles

Salut, nous sommes Gilles et Julie et nous sommes très heureux à t'aider à prendre soin de ton dos. Nous allons te montrer des exercices que tu peux faire chaque jour. D'abord, Gilles va t'apprendre à te tenir comme un vrai champion :



### La position du « champion »

1. Tiens-toi droit. Tes oreilles, épaules, hanches, genoux et chevilles doivent être alignés.
2. Durcis ton ventre (comme si tu allais recevoir un coup dans le ventre).

... et Julie a un exercice que tu peux réaliser entre chaque série qui va suivre. Il s'appelle

### L'assouplisseur des trapèzes

Respire profondément et calmement tout en relaxant le ventre.

Laisse la tête tomber doucement vers l'avant et fais-la rouler lentement d'un côté à l'autre.

Place les mains derrière la nuque et masse doucement les muscles situés directement en-dessous du crâne. Descends jusqu'à la base de la nuque.

Ensuite détends-toi et lentement roule les épaules vers l'arrière, puis vers l'avant.

Continue pendant que tu comptes jusqu'à 15.



## A propos du programme Straighten Up Belgium

Ce programme d'exercices pour les enfants est une routine de trois minutes qui améliorera le maintien et qui a été conçue pour que les enfants se sentent bien.

Le programme est divisé en trois parties :

- Les étoiles
- Les volatiles
- L'équilibre

En stimulant le sens de l'équilibre mais aussi en accroissant la force et la flexibilité du dos, les risques que votre enfant développe des problèmes vertébraux maintenant ou dans le futur peuvent être réduits significativement.

### Il y a aussi d'autres choses que vous pouvez améliorer en suivant les règles d'or de l'UBC.

**Un sac à dos** est le meilleur cartable s'il est porté sur les deux épaules et si les angles sont ajustés de sorte que le cartable soit collé au dos de l'enfant. Le poids du sac doit être distribué de manière homogène.

#### Le Poids:

assurez-vous que votre enfant n'emporte que le nécessaire dans son cartable.

#### Les chaussures :

elles sont très importantes. Veillez qu'elles soient souples, non glissantes et qu'elles donnent un bon maintien.

#### Exercice:

le manque d'exercice est le pire ennemi des enfants. Plus un enfant fait de l'exercice, moins vite il se blessera.

#### Bouger:

rester sans bouger très longtemps n'est pas bon pour la colonne vertébrale. Limitez le temps passé devant la télé ou l'ordinateur à des sessions de 40 minutes. Entre chaque session bougez un peu...

#### La position devant un ordinateur :

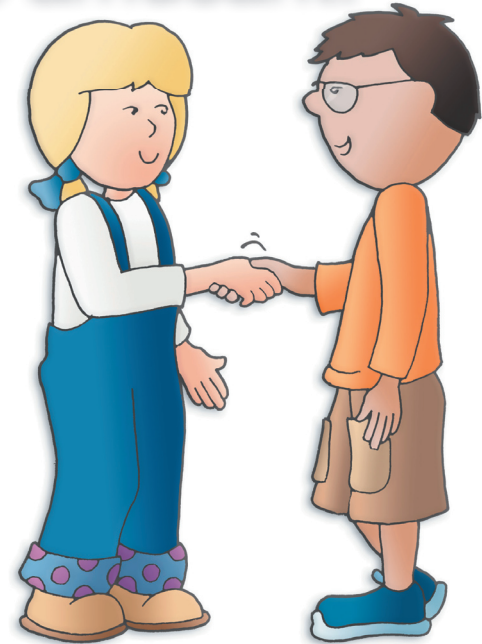
lorsque l'enfant est devant l'ordinateur ou la console, il doit être assis confortablement, le dos bien supporté.

Note importante : ces exercices sont conçus pour des enfants en bonne santé. Consultez votre médecin ou chiropracteur avant de poursuivre le programme straighten up.



## Straighten Up Belgium

# De l'exercice en s'amusant!



Julie

Gilles

### Pour les parents:

Aux adultes : Veuillez lire attentivement les indications à l'arrière du dépliant avant que votre enfant ne commence le programme « straighten up ».



# Straighten Up Belgium

## I. LA SERIE DES ETOILES

### L'ETOILE PENCHANTE



**A partir de la position « du champion »** écarte tes bras et tes jambes dans la position de l'étoile. En regardant droit devant, élève une main en l'air et abaisse l'autre main le long de la jambe.

Inspire lorsque tu étires un bras au dessus de la tête alors que tu courbes la colonne vertébrale du côté opposé, et que tu laisses glisser l'autre main sur la cuisse. Détends-toi à la fin de l'étirement, tout en expirant et en inspirant de nouveau. Fais l'exercice deux fois de chaque côté, lentement et en douceur.



### L'ETOILE TOURNANTE

**Dans la position de « l'étoile »**, tourne doucement la tête pour regarder une de tes mains. Tourne doucement le dos pour regarder la main qui se dirige derrière toi. Tout en te détendant dans cette position, inspire et expire. Fais l'exercice deux fois de chaque côté. Apprécie l'étirement.



### L'ETOILE CROISEE



**Dans la position de « l'étoile »**, plie tes coudes et lève les mains dans la position « Haut les mains ». Abaisse le coude gauche vers le genou droit. Répète le même mouvement en utilisant le coude droit et le genou gauche.



Reste bien droit et continue d'alterner pendant 15 secondes. Respire profondément.

Tous les jours pour tout le monde.

## II. LA SERIE DES VOLATILES

### L'AIGLE



**A partir de la position « du champion »** élève les bras au-dessus de la tête et joins doucement les mains. Inspire lorsque tu lèves les bras en touchant les mains au-dessus de la tête. Expire tout en descendant les bras de chaque côté. Fais l'exercice 3 fois.

### L'OISEAU-MOUCHE

Ensuite, dans la position "haut les mains", dessine de petits cercles vers l'arrière avec les mains et les bras en joignant les omoplates. Penche-toi doucement d'un côté et de l'autre dans la position de l'oiseau-mouche. Fais l'exercice pendant 10 secondes.



### LE PAPILLON



Place les mains derrière la tête et ramène lentement les coudes vers l'arrière. Pousse lentement et doucement la tête vers l'arrière et résiste avec tes mains pendant deux secondes puis relâche. Fais l'exercice 3 fois.



Masse doucement les muscles de la nuque tout en relaxant le ventre. Respire profondément.

Tous les jours pour tout le monde.

## III. EQUILIBRE

### LA CORDE RAIDE



**Adopte la position « du champion »** et rentre le ventre. Avance d'un pas vers l'avant comme si tu étais sur une corde raide. Assure-toi que ton genou est au-dessus de ta cheville et non au-dessus de tes orteils. Laisse le talon du pied arrière se soulever. Reste dans cette position pendant 20 secondes. Répète de l'autre côté.

### LE TWIST



**Dans la position du champion** avec les pieds situés à une distance plus large que les épaules, tourne doucement le buste de chaque côté. Fais-le en douceur. Laisse les bras tomber tout en alternant ton poids d'un genou à l'autre. Balance-toi doucement d'un côté à l'autre. Respire calmement et profondément. Amuse-toi pendant 15 secondes.

### L'EPEE

#### Prends la position de l'étoile

et garde les pieds à une bonne distance l'un de l'autre avec le ventre durci. Tourne un pied vers l'extérieur et porte tout ton poids vers ce côté. Sens la région de l'aîne s'étirer doucement. Place le genou au-dessus de la cheville et le coude sur le même genou tout en étirant l'autre bras, le torse et les côtes lentement.



### DETENTE

Secoue les bras et les jambes pendant 15 secondes. Cet exercice est tout simplement amusant.

Nous avons terminé!