

Maitriser les mouvements de bascule du bassin

8 exercices pour y parvenir

Classés par ordre de difficulté croissante

C. Geoffroy

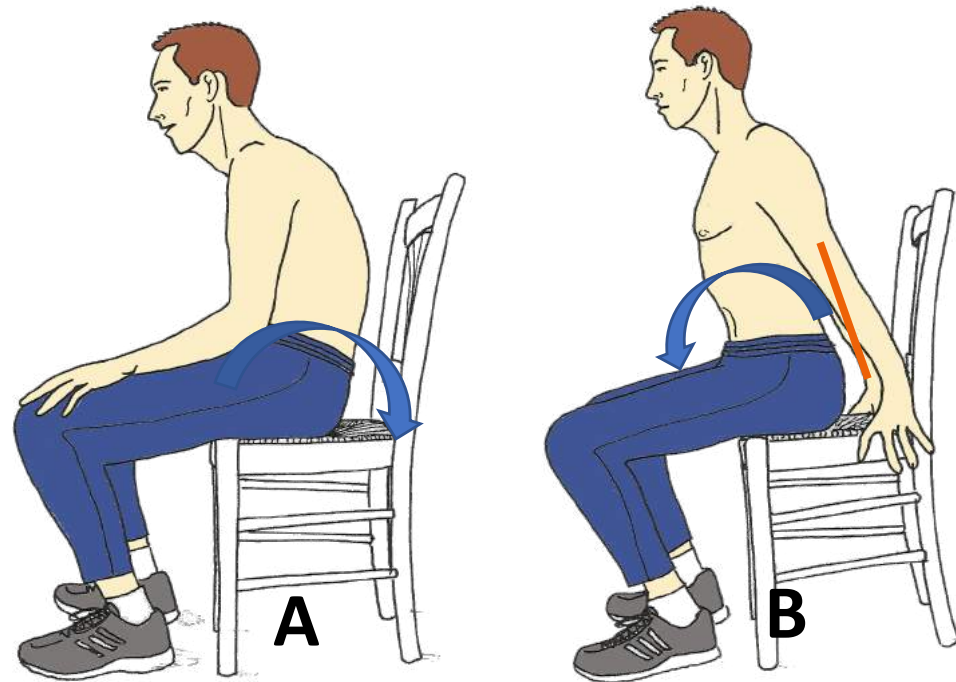
*Kiné du sport et de l'équipe de France de football
Fondateur de la méthode KFS®
Intervenant Universitaire*

KFS® doc

Apprendre

Bascule passive du bassin : exercice 1

En position assise sur une chaise

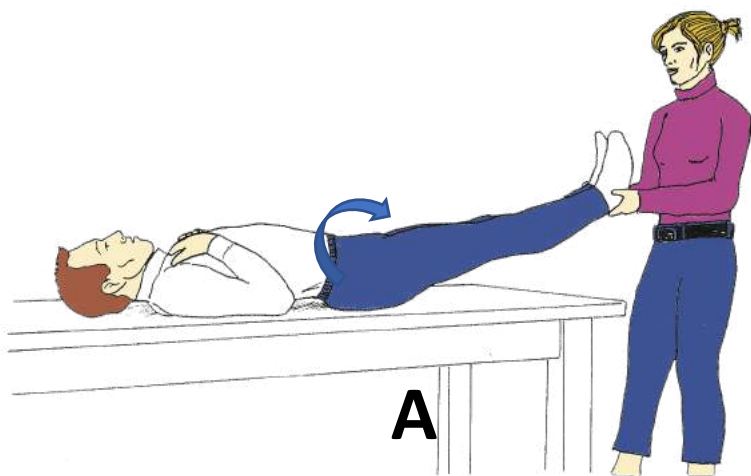


Depuis la position A, placez vos mains contre le dossier, **tendez vos coudes et ressentez votre bassin qui bascule vers l'avant** : la courbure lombaire est ainsi respectée.

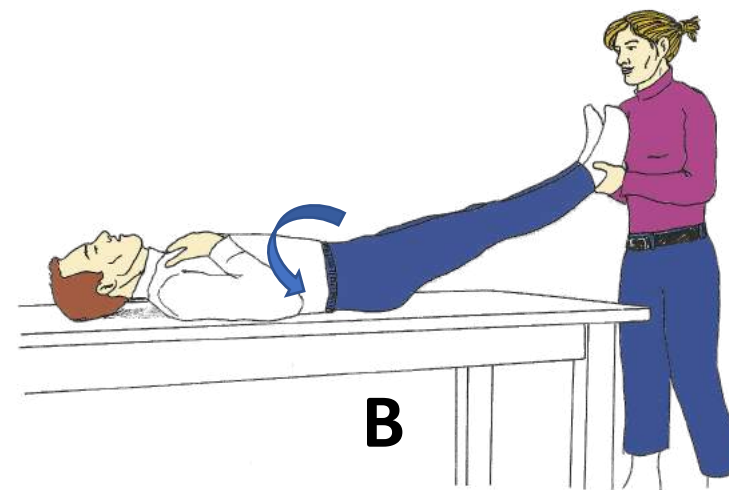
Bascule passive du bassin : exercice 2

Exercice à deux

La personne allongée sur la table ou sur le sol est relâchée. L'autre personne soulève les deux jambes et exerce un mouvement de tirer puis de pousser sur les deux pieds. La personne allongée ressent alors son bassin bouger.



Tirez sur les pieds bassin
bascule en avant
ANTEVERSION

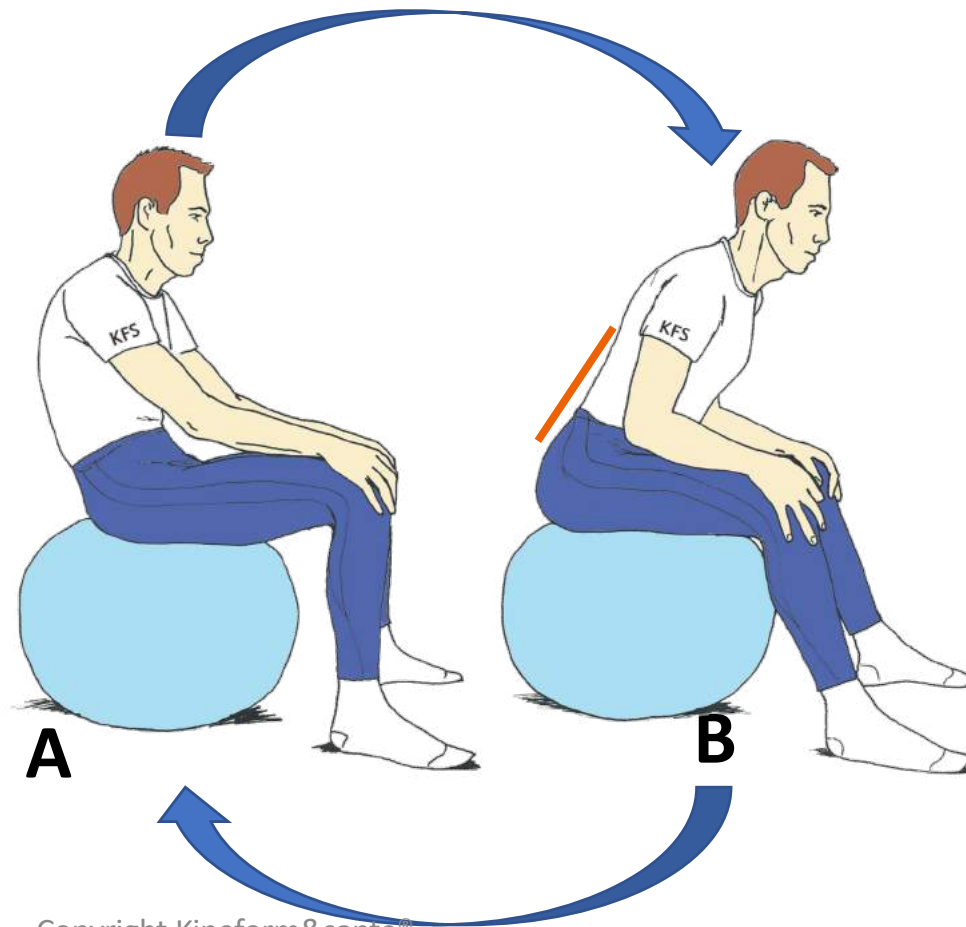


Poussez sur les pieds, le bassin
bascule en arrière
RETROVERSION 3

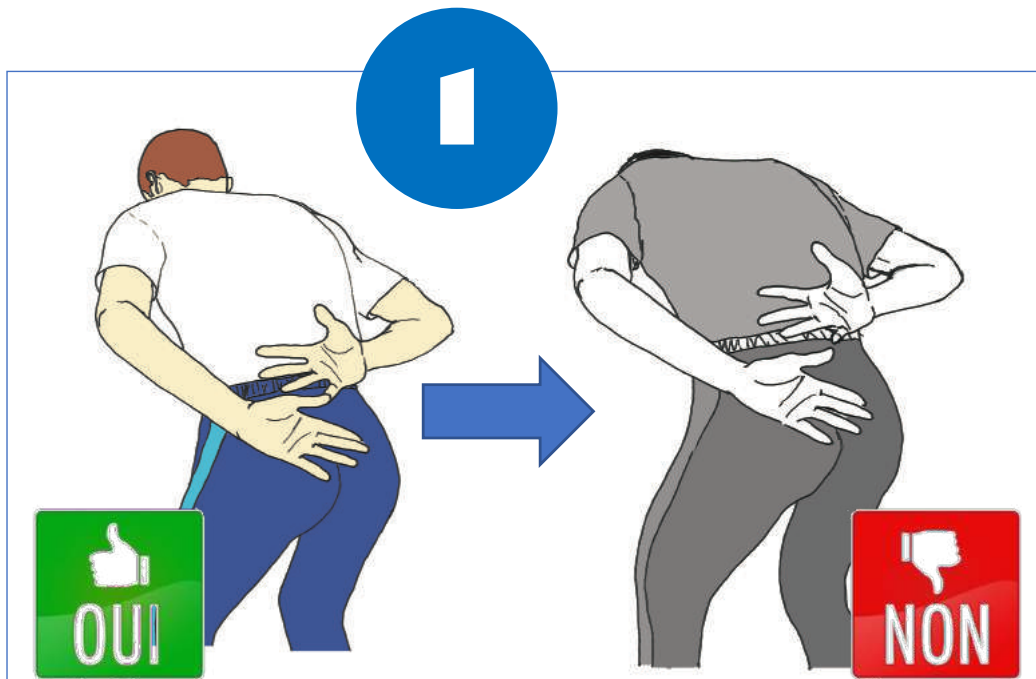
Bascule passive du bassin : exercice 3

Avec un gros ballon

Depuis la position A, tendez vos genoux pour vous faire reculer sur le ballon sans bouger votre buste.
Ressentez votre bassin qui bascule vers l'avant: la courbure lombaire est ainsi retrouvée.



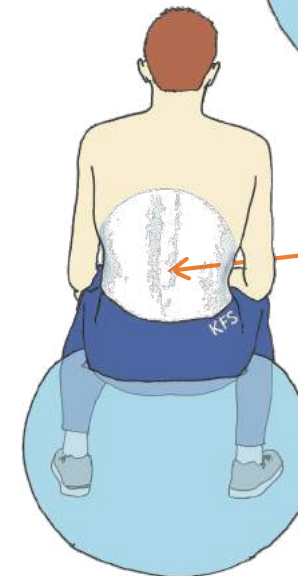
Comment savoir si l'on fait bien ?



Garder le contact entre le 1 et le 5^{ème} doigt

2

Une bosse,
un creux,
une bosse
=
Travail des
lombaires



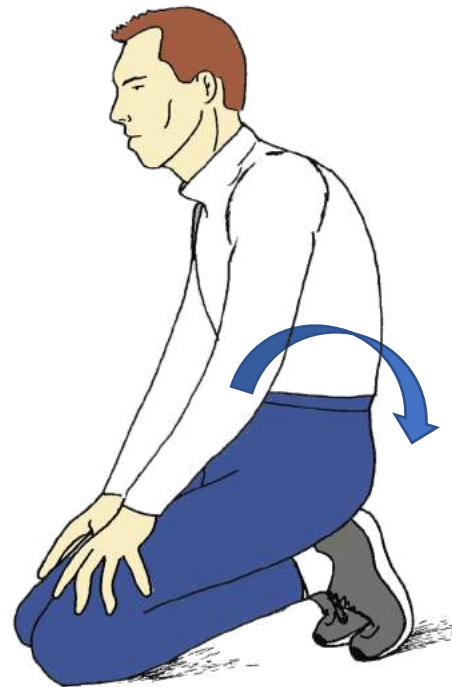
Absence de
relief =
Muscles
Lombaires
Inactifs
PRESSIONS ++



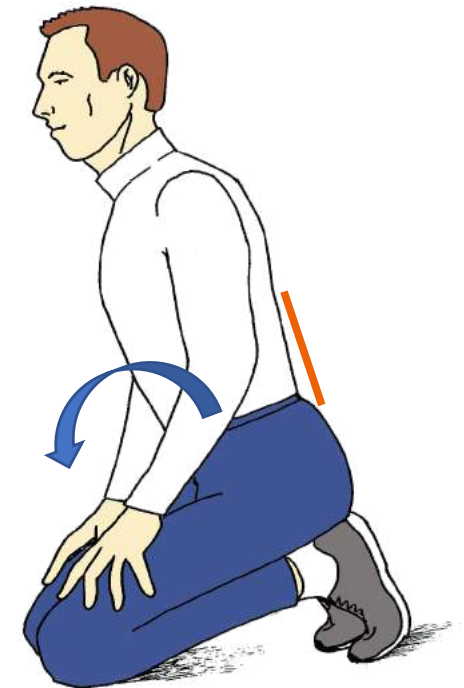
Bascule active du bassin : exercice 4

En position accroupis

Depuis la position A, **cherchez à creuser légèrement le bas du dos** et ressentez votre bassin qui bascule vers l'avant: la courbure lombaire est ainsi retrouvée.



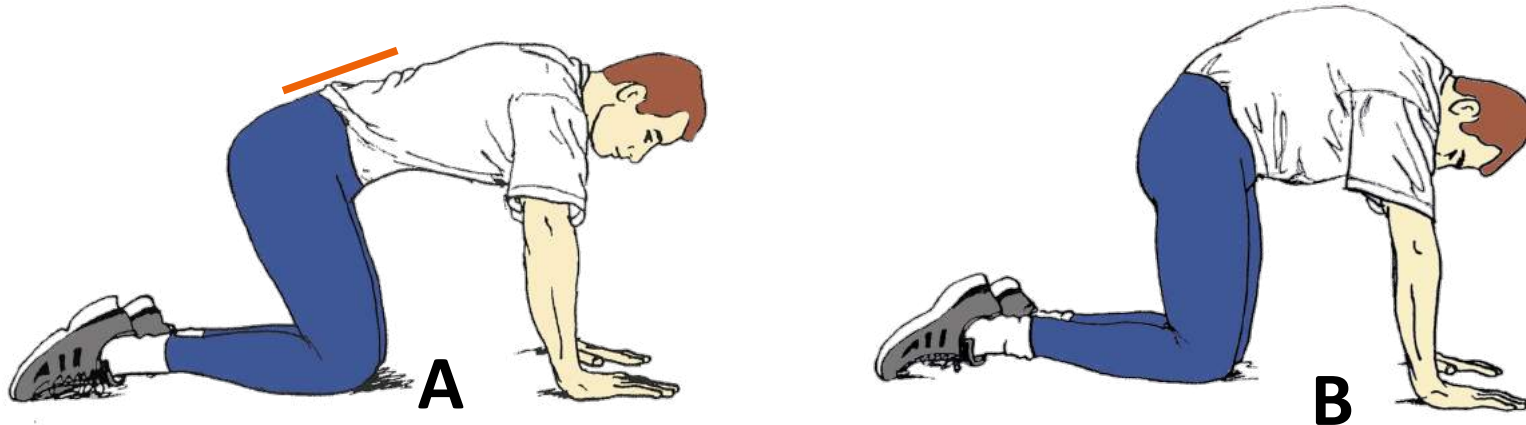
A



B

Bascule active du bassin : exercice 5

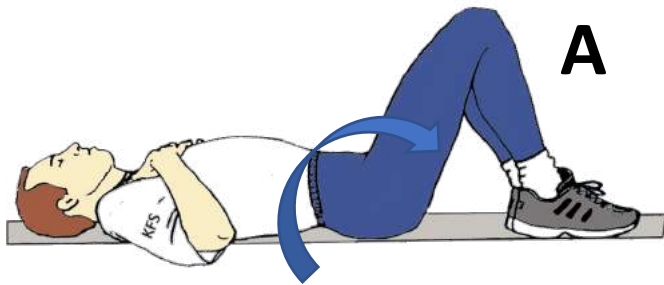
En position quadrupédie



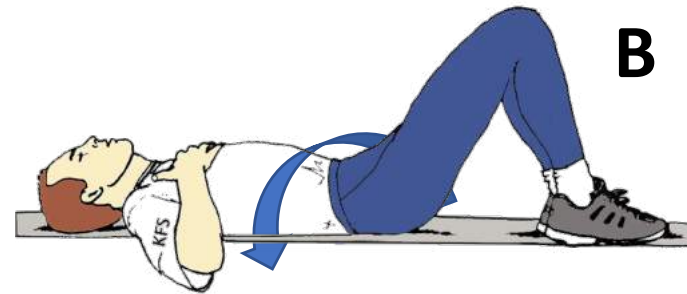
Depuis la position A, **cherchez à arrondir le bas du dos** et ressentez votre bassin qui bascule vers l'arrière, puis rebasculez le bassin vers l'avant, la courbure lombaire est ainsi retrouvée.

Bascule active du bassin : exercice 6

Allongé sur le dos



Bassin basculé vers l'avant



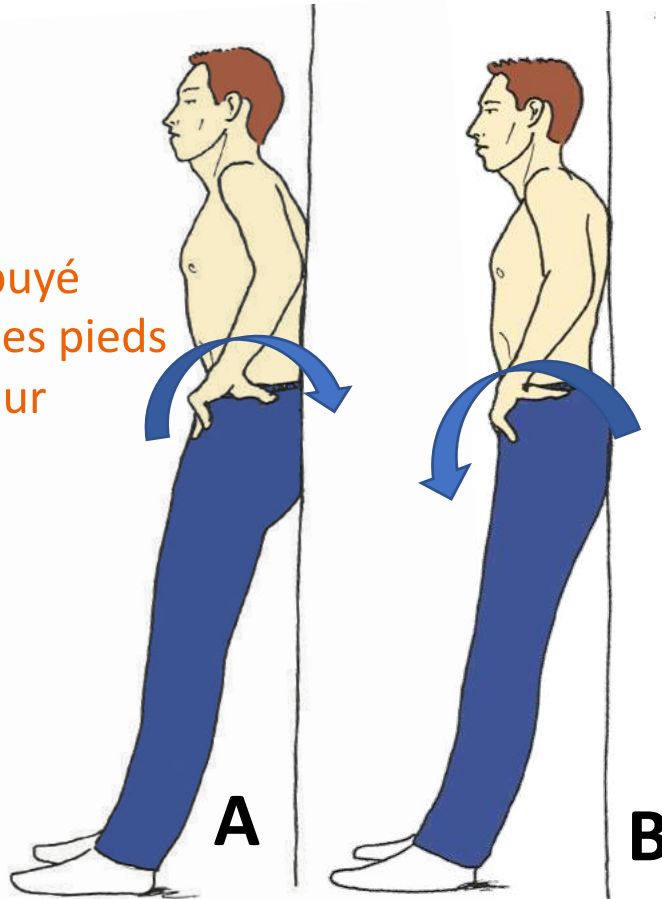
Bassin basculé vers l'arrière

En position A, **creusez le bas du dos** comme pour passer votre main sous celui-ci, sans décoller les fesses. Puis écrasez le bas du dos sur le sol pour arriver en position B.

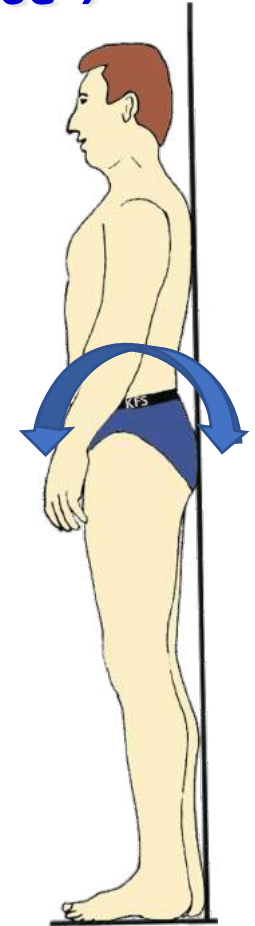
Bascule active du bassin : exercice 7

Debout

Debout le dos appuyé contre un mur et les pieds sont décalés du mur



Puis répétez l'exercice avec :
Les talons contre le mur



En position A, écrasez le bas du dos contre le mur, pour arriver en position B, **creusez le bas du dos**, bassin bascule en avant, la courbure lombaire est retrouvée.

Bascule active du bassin : exercice 8

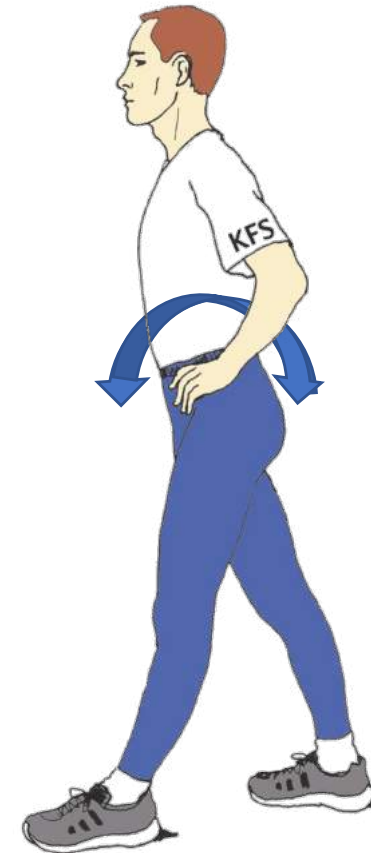
Debout sans le mur

Avec un manche en bois

La finalité y arriver en position debout...



Appuyez le manche en bois sur votre colonne vertébrale. Lorsque vous vous penchez en avant, celui-ci doit rester en contact avec votre dos.



Méconnu par plus de la moitié de la population, ces mouvements de bascule du bassin sont avec l'utilisation des positions «4F» sont primordiaux pour la bonne santé de votre dos.



La description de ces exercices est un extrait de mon ouvrage :

Le mal de dos – Guérir et prévenir

Si vous souhaitez d'autres conseils sur le sujet, je vous invite à découvrir cet ouvrage sur le site : www.editiongeoffroy.fr