

Les images des exercices proviennent du site : Wibbi : <https://wibbi.com>

Exercices cervicaux

Rotation du cou



Directives : Avant de tourner la tête, prenez une **inspiration** et **expirez** en tournant lentement la tête vers la gauche le plus possible SANS DOULEUR de façon que le menton soit vis-à-vis de l'épaule gauche. Maintenez la position en inspirant et revenez au centre en expirant. Répétez du même côté **3 fois** et ensuite faire la même chose de l'autre côté avec la respiration.

Flexion latérale cervicale



Directives : Placez-vous debout ou assis bien droit. Sans tourner la tête, **Inspirez et expirez** en inclinant lentement la tête pour amener l'oreille vers l'épaule. Inspirez et Expirez en ramenant la tête au centre et répétez **3 fois** du même côté et poursuivre **3 fois** ensuite de l'autre côté.

Flexion active du cou



Directives : Tenez-vous debout ou assis bien droit. **Inspirez** et penchez la tête lentement le menton vers le thorax pour regarder le sol tout en **expirant**. **Inspirez et expirez** en revenant à la position neutre. Répétez **3 fois**.

Berceau de gauche à droite



Directives : Placez-vous debout ou assis bien droit. **Inspirez** en position neutre et **expirez** en penchant la tête vers l'avant et ensuite en tournant la tête pour amener le menton vers l'épaule tout en gardant votre tête vers la poitrine dans un mouvement de berceau de chaise (sans jamais aller vers l'arrière). Bercez doucement la tête en gardant une respiration fluide **3 fois** le menton vers un côté et en allant de l'autre côté sans douleur.

Revenez à la position initiale.

Rétraction cervicale répétée



Directives : Placez-vous debout ou assis bien droit. Regardez un objet situé à hauteur des yeux et reculez lentement la tête en rentrant le menton. Guidez le mouvement en plaçant votre doigt sur le menton. Revenez en position initiale et répétez 2 ou 3 fois.

Inspirez avant le mouvement et **expirez** en rentrant le menton.

Automassage du trapèze



Directives : Debout ou assis et agrippez fermement les muscles au-dessus de l'épaule avec la main opposée. Faites de petits mouvements d'épaule vers le haut et vers le bas, ensuite d'avant à l'arrière ou des cercles en maintenant les muscles fermement. Relâchez lentement la main et répétez de l'autre côté.

Gardez une **respiration fluide** tout au long du massage.

Vous pouvez aussi masser le cou délicatement à la base du crâne jusqu'au-dessus des épaules.

Gardez une **respiration fluide** tout au long du massage.

Exercices des épaules

Circumduction des épaules



Directives : Placez-vous debout ou assis avec les bras détendus de chaque côté de votre corps. Faites des **cercles** vers l'arrière avec les épaules quelques répétitions tout en **respirant** de façon détendue et ensuite changez de direction en allant vers l'avant quelques fois tout en maintenant une attention sur votre **respiration** afin de ne pas la bloquer. Répétez au moins 3 à 5 fois dans chaque direction.

Circumduction des épaules avant/arrière



Directives : Debout avec les mains sur vos épaules, faites des grands cercles avec vos coudes vers l'avant. Répétez en faisant de grands cercles vers l'arrière. Réaliser l'exercice quelques fois dans chaque direction. Détendez vos épaules.

Gardez une **respiration fluide** tout au long des mouvements aux épaules.
Si douleur aux épaules, faites des rotations en gardant les bras le long du corps.

Élévation des épaules



Directives : Placez-vous debout ou assis avec les bras détendus le long du corps. Relevez les épaules vers les oreilles le plus haut possible en Inspirant. Redescendez les épaules en expirant avec une grande détente. Répétez 3 à 5 fois.

Allongement du bras vers le plafond



Directives : En position debout avec une posture bien droite, les genoux légèrement fléchis.

Rentrez votre menton en position neutre et maintenez cette position tout au long de l'exercice, en gardant les muscles superficiels du cou relâchés.

Inspirez et Expirez en levant un bras lentement et en contrôle au-dessus de votre tête, sans douleur comme si vous vouliez toucher le plafond, étirez bien tout le côté. Inspirez et puis expirez en redescendant le bras. Assurez-vous que le cou reste en position neutre.

Répétez 3 fois du même côté et répétez 3 fois avec le bras opposé.

Abduction active des épaules



Directives : Tenez-vous debout les pieds à la largeur du bassin, les bras le long du corps, les paumes vers l'avant. **Inspirez et expirez** en levant doucement les bras sur le côté jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre tête. **Inspirez** en écartant bien les côtes et **expirez** en redescendant doucement et lentement vos bras le long du corps en gardant les paumes vers l'avant.

Refaire sans douleur **3 fois**.

Si douleur aux épaules, faire l'adaptation en gardant les mains sur les côtes.

Exercices au niveau du tronc

Flexion du tronc debout



Directives : Placez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.

Inspirez profondément et penchez votre corps doucement vers l'avant en **Expirant** lentement en tentant de toucher le sol avec vos mains.

Inspirez sur place le dos arrondi jusqu'à l'obtention d'une sensation d'étirement.

Expirez en remontant avec un bon appui des abdominaux, des fessiers tout en dépliant vos hanches et en déroulant la colonne vertèbres par vertèbres (du bas jusqu'en haut) pour revenir à la position initiale.

Répétez 3 fois.

Flexion du tronc assis



Directives : **Inspirez** avant de fléchir tranquillement le tronc en **expirant**, penchez-vous vers l'avant, puis **inspirez** en position fléchie (pour gonfler le ventre) et **expirez** en remontant doucement à la verticale. Le mouvement se fait doucement en remontant pour ne pas causer d'étourdissements.

Répéter 3 à 5 fois.

Étirement des muscles latéraux debout



Directives : Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous.

Lever un bras au-dessus de la tête en **inspirant**, laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, en **expirant**, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc. Maintenez l'étirement en **inspirant** et **expirez** en revenant au centre. Refaire du même côté **3 fois**.

Et de l'autre côté **3 fois**.

Étirement des muscles latéraux assis



Directives : Si vous n'avez pas de douleur aux épaules, levez un bras au-dessus de la tête en **inspirant**, inclinez doucement le tronc de l'autre côté en **expirant**, puis **Inspirez sur le côté** et **Expirez** en revenant au centre. Refaire du même côté **3 fois**.
Et de l'autre côté **3 fois**.

Rotation du tronc debout



Directives : Tenez-vous debout et croisez les mains sur la poitrine en gardant une légère flexion au niveau des genoux.
Inspirez et effectuez une rotation du tronc (bassin et épaules).
En Expirant, allez d'un côté.
Inspirez et en Expirant revenir au centre.
Répétez du même côté 3 fois et changer de côté pour 3 autres répétitions.
Les épaules ne doivent pas tourner davantage que le bassin ; elles doivent rester toujours alignées avec ce dernier.
Toujours sans douleur dans le bas du dos.

Rotation du tronc assis



Directives : Asseyez-vous bien droit. Croisez les bras sur la poitrine. Tournez lentement le tronc d'un côté. Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté.
Asseyez-vous bien droit. Croisez les bras sur la poitrine et fixez un objet au niveau des yeux.
Inspirez et en expirant, tournez lentement le tronc d'un côté en rotation. **Inspirez et expirez** en revenant lentement en position neutre.
Répétez **3 fois** du même côté et refaire **3 fois** de l'autre côté.

Autres exercices

Marche sur place avec chaise devant



Directives : Placez-vous près de votre chaise (à côté ou en arrière de votre chaise), marchez sur place à une vitesse confortable tout en levant les genoux à une hauteur confortable sans perdre l'équilibre et en balançant les bras.

Gardez une **respiration fluide** tout au long des mouvements des jambes et des bras.

Poursuivez quelques secondes (10 à 30 secondes pour commencer).

Étirement des mollets



Directives : Stabilisez-vous une jambe devant l'autre en utilisant une chaise. Gardez les pieds pointés vers l'avant et fléchissez le genou avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet arrière. Gardez le talon du pied arrière au sol. Maintenez la position pour quelques instants.

Gardez une **respiration fluide** tout au long de l'étirement.

Étirement des ischio-jambiers (derrière la jambe)



Directives : Assoyez-vous sur le bord d'une chaise solide avec une jambe tendue en avant et l'autre jambe fléchie. Amenez les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit. **Inspirez** profondément et **expirez** en vous penchant vers l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la jambe tendue. Maintenez cette position en **inspirant** et **expirez** en revenant à la position initiale.

Répétez **2 à 3 fois** du même côté et changer de côté pour répéter le même nombre de fois.

Renforcement des quadriceps



Directives : Placez-vous debout devant votre chaise et tenez-la. Tout en gardant le dos droit et les hanches au-dessus du niveau des genoux, **Inspirez** avant de descendre et **expirez** en abaissant lentement votre corps dans une position semi-accroupie sans vous pencher vers l'avant et en gardant toujours les talons au sol. Inspirez dans la position et expirez pour remonter. Répétez **3 fois**.

Adaptation des exercices physiques

Il est important de s'assurer que les exercices soient adaptés pour tous les choristes qui ont des limitations ou douleurs. Une légère sensation d'étirement est acceptable, mais il faut donner l'instruction aux choristes de ne jamais aller dans la douleur. Pour les personnes présentant des douleurs ou limitations aux épaules, demander de laisser les bras soit :

Le long du corps



Croisé en avant du thorax



Les mains de chaque côté de la cage thoracique ou en appui sur les côtes.

