

# Exercices pour scoliose

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

## Partie 1: Niveau débutant

### 1. Correction du déjettement assis

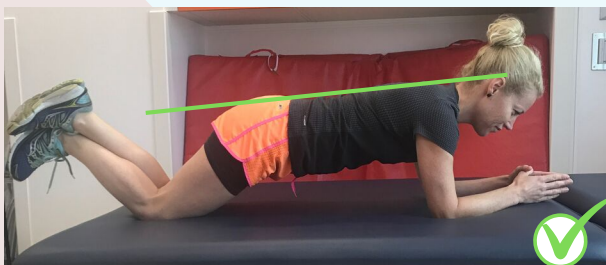
- Placez-vous assis, idéalement devant un miroir
- En maintenant le bassin stable, procédez à l'alignement nez-menton-nombriil pour corriger le déjettement
- Assurez-vous de maintenir les angles de taille symétriques
- **Conseils:** Pour bien effectuer cet exercice, nous vous conseillons de vous référer à la vidéo explicative
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions de 10 secondes



### 2. Renforcement du tronc

#### 2.1 Planche antérieure sur les genoux

- Placez-vous sur le ventre, et montez le bassin en prenant appui sur vos avant-bras et sur vos genoux
- Maintenez la position
- **Important:** Gardez le dos bien droit
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



# Exercices pour scoliose

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

## Partie 1: Niveau débutant (suite)

### 2.2 Planche latérale sur les genoux

- Couchez-vous sur le côté en prenant appui sur votre avant-bras et vos genoux
- Levez votre bassin jusqu'à ce que votre corps soit aligné et maintenez la position
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



## 3. Équilibre

- Installez-vous avec un pied directement devant l'autre en position tandem
- Observez l'inclinaison du corps et tentez de ramener au centre
- Maintenez la position avec les yeux ouverts. Si l'exercice est trop facile, vous pouvez le faire en fermant les yeux ou bien vous mettre tenir sur un pied
- **Répétitions:** 5 x 20 secondes



# Exercices pour scoliose

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

## Partie 2: Niveau avancé

### 1. Correction du déjettement debout

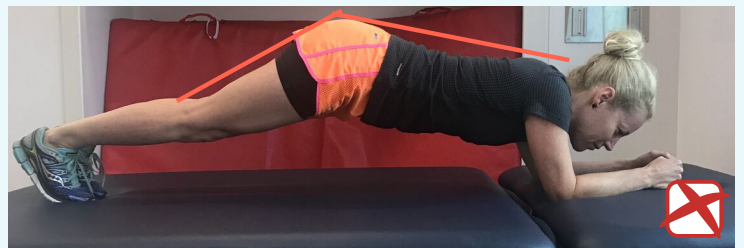
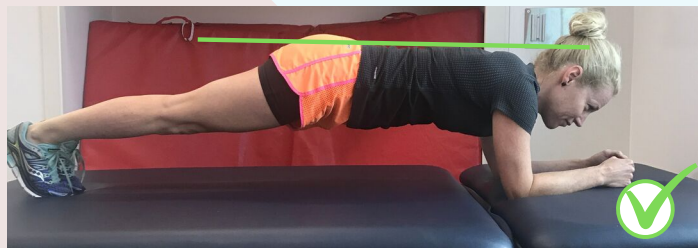
- Placez-vous debout, idéalement devant un miroir
- En maintenant le bassin stable, procédez au correctif du déjettement en imaginant une ligne qui descend du nez, au menton, au nombril
- Maintenez la ligne centrale. Il est important de ne pas tourner le bassin ou les épaules
- **Conseils:** Pour bien effectuer cet exercice, nous vous conseillons de vous référer à la vidéo explicative
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions de 10 secondes



### 2. Renforcement du tronc

#### 2.1 Planche antérieure sur les pieds

- Placez-vous sur le ventre, et montez le bassin en prenant appui sur vos avant-bras et sur vos pieds
- Maintenez la position
- **Important:** Gardez le dos bien droit
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes





# Exercices pour scoliose

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,  
physiothérapeutes

## Partie 2: Niveau avancé (suite)

### 2.2 Planche latérale sur les pieds

- Couchez-vous sur le côté en prenant appui sur votre avant-bras et vos pieds
- Levez votre bassin jusqu'à ce que votre corps soit aligné et maintenez la position
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



## 3. Équilibre

- Installez-vous debout sur une jambe et maintenez
- Si vous pouvez tenir l'équilibre facilement, tentez de faire l'exercice sur un coussin. Progressez l'exercice sur le coussin en ajoutant des mouvements de la jambe opposée vers l'avant, le côté et l'arrière
- Répétitions: 5 x 20 secondes ; 3 x 5 répétitions avec le mouvement de la jambe
- Répétez le même exercice sur la jambe opposée.

