



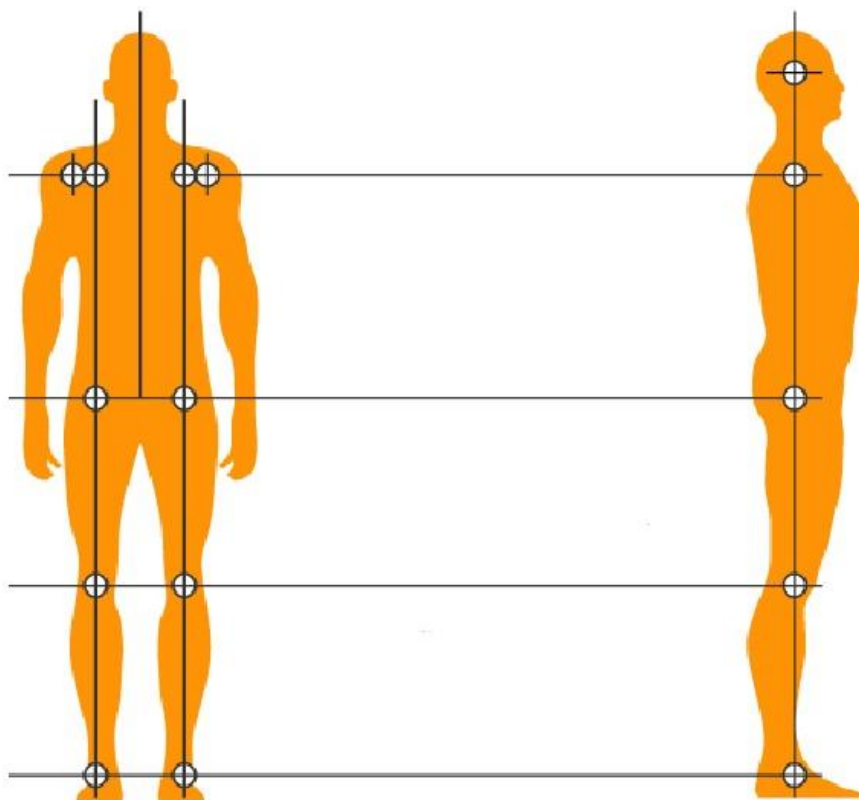
Centre sportif

Service de physiothérapie

La posture à l'entraînement

Les bienfaits procurés par l'entraînement physique sont nombreux et bien connus. Cependant, il peut arriver que celui-ci cause des douleurs et devienne la source de problèmes. Parmi les causes potentielles, on retrouve entre autres les problèmes de surentraînement, mais ce sont les problèmes de posture qui sont souvent le plus négligés.

L'alignement postural est bien souvent un sujet méconnu au sein de la population. Il ne serait donc pas surprenant que plusieurs s'entraînent dans des postures problématiques sans même le savoir. Voici donc quelques notions de base à ce sujet¹ :





Centre sportif

Service de physiothérapie

Vue de face²

- La tête et le cou sont bien en ligne avec l'axe central du corps;
- Les épaules sont au même niveau, sans surélévation ni abaissement;
- La hauteur des crêtes iliaques (bassin) est égale à gauche et à droite;
- Les membres inférieurs sont bien en ligne;
- Les pieds sont parallèles ou légèrement orientés en dehors.

Vue de côté²

- La tête est en ligne avec le milieu des épaules (et non en avant de celles-ci);
- Le cou possède une courbe convexe vers l'avant;
- La partie thoracique du dos a une courbure physiologique vers l'arrière;
- La partie lombaire du dos (bas du dos) maintient une courbe qui est convexe vers l'avant;
- Le milieu des genoux est en ligne avec les hanches, sans flexion ni extension marquée;
- La plante des pieds est perpendiculaire avec les jambes.

Une fois ces principes bien compris, il devient plus facile de les appliquer au quotidien.



Service de physiothérapie

Centre sportif

L'important est de conserver les parties du corps dans un alignement qui se rapproche le plus possible de ces principes. Par conséquent, les exercices faits à la salle d'entraînement sont moins à risque de développer des blessures. Voici quelques exemples en lien avec des exercices couramment prescrits :



Pour toutes questions à ce sujet ou si vous avez des douleurs qui vous incommode à l'entraînement, n'hésitez pas à vous renseigner à un kinésologue-entraîneur et/ou à un physiothérapeute du Centre sportif de l'ÉTS.



Centre sportif

Service de physiothérapie

Références

1 : healththroughposture.co.uk

2 : Kendall, F.P. et coll. *Les muscles. Bilan et étude fonctionnelle. Anomalies et douleurs posturales*. 5^e édition. Éditions Pradel, 2007.

3 : fr.depositphotos.com; fr.123rf.com