



News #37 - Avril 2026

Bienvenue sur ma newsletter d'Avril !!

Ce mois-ci, c'est la 2ème partie sur la mobilité articulaire.

N'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement.

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre.



Notion d'équilibre : stabilité et mobilité

Une bonne amplitude articulaire correspond à une **bonne mobilité** (mouvement libre) et une **bonne stabilité** (mouvement contrôlé).

Si instabilité → douleur et/ou gêne

Si hyper mobilité → impossible de contrôler le mouvement voulu → instabilité

Si hypo mobilité → impossible de faire le mouvement → instabilité

Idées reçues et intérêt

"Je suis raide, c'est génétique."

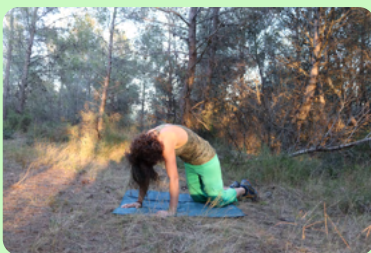
"Il faut s'étirer longtemps."

Bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour commencer ! Il suffit de se motiver, d'avoir les bons exercices et vous allez **progresser rapidement**.

- Commencez **doucement** (exercices simples puis complexes)
- Soyez **régulier** (2 à 3 séances par semaine au début)

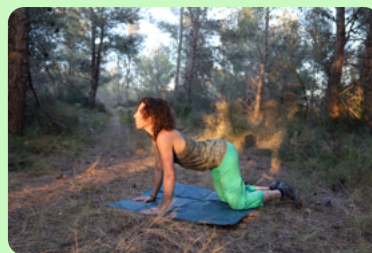
Cela vous aidera à **réduire** la sensation de raideur dans le corps, à **diminuer** les tensions musculaires, à **prévenir** les blessures, à **améliorer** la posture, à **optimiser** vos gestes du quotidien et du sport, à **garder** son autonomie, à **préparer** son corps à l'effort ... etc ...

R achis lombaire



Le chat 1

Position à 4 pattes, mains tendues, dos rond en rentrant le ventre



Le chat 2

Même position, dos creux en serrant les fesses



Position de l'enfant

De la position à 4 pattes, flexion vers l'arrière pour étirer le bas du dos

3 séries de 10 en alternant le chat 1 et le chat 2

2 séries de 1 min

Ouverture de hanche et épaule



Ouverture hanche

Les talons doivent toucher le sol !

2 séries de 1 min



Diamant 1

Jambes pliées, bras en flexion à 90°



Diamant 2

Les jambes et les bras s'ouvrent sur les côtés.

2 séries de 10 mouvements + à la fin 1min en étirement passif

Epaule avec engagement membre inférieur



Position 1 de dos

Jambe D pliée, jambe G tendue, main G tendue au sol, regard vers la main D en l'air



Position 1 de face

Si difficile, genou D au sol !

2 séries de 10x à gauche et 10x à droite



Position 2 de dos

La main D en l'air revient au sol et passe par en dessous !

Exercice complexe ischios, adducteur, rachis lombaire



Position initiale

Jambes tendues écartées un peu plus que la largeur des hanches + mains au sol si possible



Rotation G

2 séries de 10x à gauche et 10x à droite



Rotation D

Regard et tête vers la main du haut

Si vous souhaitez être accompagné(e) pour bien réaliser les mouvements adaptés à votre corps, je serai ravie de vous recevoir à mon cabinet.

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

[Prendre Rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run
Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate
Diplômée de la méthode Kinésio Taping
Diplômée en massage énergétique



Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com