



Fiche n°13

BIEN RÉCUPÉRER POUR ANTICIPER LE RETOUR DES VACANCES

Les tips
de Thibault

Chers patients,

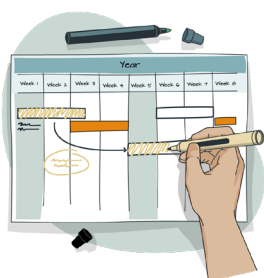
Que vous ayez marché, voyagé ou simplement changé vos habitudes, ces modifications peuvent perturber votre équilibre postural. Voici quelques conseils pour reprendre le bon rythme et éviter les douleurs à la rentrée.

AIDEZ VOTRE CORPS À BIEN REDÉMARRER POUR MIEUX PROFITER

1

Reprenez une bonne routine de sommeil

Le sommeil est la clé d'une récupération efficace, tant musculaire que nerveuse. Essayez de retrouver des horaires réguliers pour permettre à votre horloge biologique de se recalibrer. Évitez les écrans tardifs et privilégiez les rituels apaisants (lecture, tisane, respiration lente) pour vous régénérer plus vite.



2

Ne reprenez pas le travail ou le sport à 100 % dès le départ

Replonger directement dans un rythme intense après une pause risque de créer surmenage ou blessures. Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation. Alternez les jours de sport avec des journées plus légères, et pensez à bien vous échauffer avant tout effort pour éviter les rechutes de fatigue.

TONIFICATION DE LA CEINTURE ABDOMINALE

Renforcer les muscles posturaux (dos, sangle abdominale) tout en mobilisant la colonne en douceur. Idéal après une journée de reprise !



1

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol, bras le long du corps. C'est la position de départ neutre, qui protège le dos et engage déjà votre gainage.



2

En inspirant, basculez légèrement le bassin vers l'arrière (dos plaqué au sol). En expirant, poussez dans vos pieds pour décoller lentement les fesses, le bassin, puis le bas du dos. Montez jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre buste (demi-pont). Ce mouvement tonifie les fessiers et stabilise la colonne.

3

Restez en haut 3 secondes en respirant, puis redescendez lentement en déroulant la colonne vertèbre par vertèbre. Prenez le temps : cette descente contrôlée est aussi bénéfique que la montée.

4

Répétez ce mouvement 8 à 10 fois, en gardant un rythme lent et fluide. Concentrez-vous sur votre respiration pour associer le renforcement à une sensation de calme profond.

création versalis | Juillet 2025

**N'ATTENDEZ PAS LE RETOUR DES DOULEURS :
AGISSEZ AVANT QU'ELLES NE S'INSTALLENT**



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**