



Fiche n°15

## Faire de l'exercice en soirée : instaurer une routine

Les tips  
de Thibault

**Chers patients,**

Faire de l'exercice le soir apporte de nombreux bienfaits physiques et mentaux. Que vous soyez sportif confirmé ou simplement en quête d'activité, découvrez pourquoi et comment l'intégrer à votre routine.

### Les bienfaits pour votre **corps** et votre **esprit**

#### 1 Mieux gérer le stress

En fin de journée, le sport aide à libérer les tensions. L'activité physique stimule les endorphines, favorisant bien-être et relaxation profonde.



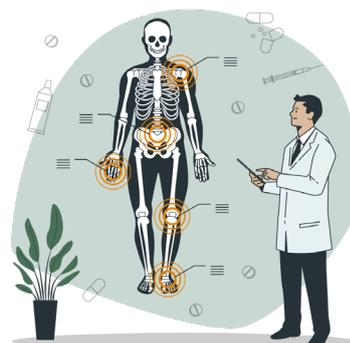
#### 2 Un sommeil amélioré

L'exercice en soirée peut favoriser un meilleur sommeil : la température corporelle augmente puis redescend, signalant au corps qu'il est temps de se reposer. Évitez toutefois les activités trop intenses juste avant le coucher.

### 3

## Prévenir douleurs et tensions

L'exercice en soirée renforce les muscles, améliore la souplesse des articulations et réduit les tensions liées à la posture, prévenant ainsi douleurs et contractures.



## ROUTINE D'EXERCICES À PRATIQUER EN SOIRÉE

Pour intégrer l'exercice en soirée dans votre routine, voici quelques exemples de mouvement modérés qui vous aideront à relâcher les tensions et à renforcer votre corps. Écoutez votre corps et ajustez l'intensité ou les répétitions :



### Pompes à genoux

En appui sur genoux et mains, bras légèrement plus larges que les épaules, dos droit et tronc gainé, fléchissez les coudes pour descendre la poitrine, puis remontez en poussant avec les bras.

### Squats à genoux

Mettez-vous à genoux, dos droit, mains sur les hanches ou devant vous. Descendez lentement les fesses vers les talons, puis remontez en contractant les fessiers.



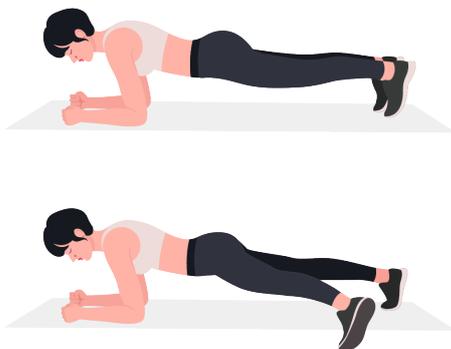
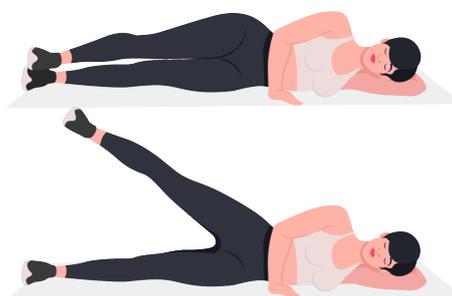


### Le «Bird-Dog»

À quatre pattes, bras sous les épaules, genoux sous les hanches. Étendez simultanément le bras droit et la jambe gauche, en gardant le dos droit. Maintenez un instant, puis revenez en position initiale et changez de côté.

### Élévation latérale des jambes

Allongé sur le côté, jambes tendues l'une sur l'autre, tête posée sur le bras. Levez lentement la jambe du dessus vers le plafond, sans bouger le bassin. Redescendez sans reposer complètement. Répétez puis changez de côté.



### Gainage «Toe-Tap»

En position de planche (bras tendus ou coudes au sol), écartez un pied sur le côté pour toucher légèrement le sol avec les orteils, puis ramenez le au centre. Alternez avec l'autre pied. Gardez le tronc bien gainé.

QUELQUES MOUVEMENTS LE SOIR SUFFISENT  
À APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT.



Thibault Delmas  
Ostéopathe D.O

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



PRENEZ RENDEZ-VOUS  
SUR *Doctolib*