



# JEU DE L'OISTEOPATHE



Crée par :

 Lucille Rogier Gervaise  
Ostéopathe D.O

 Centre Equilibre Meuse

## REGLES DU JEU DE L'OISTEOPATHE

Avec un dé : seul, en famille, avec vos enfants ou entre amis : lancez le dé et suivez les instructions !

Celui qui gagne est celui qui n'a plus mal au dos en fin de partie !

**ETIREMENT PIRIFORME** ou du sciatique : Tenir 30 secondes dans la posture :



**MOBILISATIONS EPAULES** : une main sur chaque épaule, lever les coudes devant vous puis faire un cercle avec. Répéter 10 fois.

**RENFORCEMENT 4 PATTES** : tenir 20 sec de chaque côté (bras et jambe opposée)



**MOBILISATION CERVICALES EN FLEXION** : amener 10 fois le menton vers votre poitrine

**ETIREMENT EN CROIX** : tenir 30 secondes des 2 côtés dans la posture :



**RENFORCEMENT GAINAGE LATERAL** : tenir 20 secondes de chaque côté :



**RENFORCEMENT PONT** : tenir 20 secondes dans la posture :



**AUTO AGRANDISSEMENT** : assis, dos droit, imaginer que la tête est attirée vers le plafond et le bassin attiré vers le sol ou la chaise. Pendant 20 secondes

**MOBILISATION CERVICALES EN ROTATION** : tourner la tête 10 fois de chaque côté

**RENFORCEMENT SUPERMAN** : tenir 20 secondes de chaque côté :



**ETIREMENT EN HERISSON** : tenir 30 secondes dans la posture :



**ETIREMENT EN INCLINAISON** : tenir 30 secondes de chaque côté dans la posture :



**ETIREMENT EN COQUILLE** : tenir 30 secondes dans la posture :



**RENFORCEMENT GAINAGE VENTRAL** : tenir 30 secondes dans la posture :



Crée par :

 Lucille Rogier Gervaise  
Ostéopathe D.O

 Centre Equilibre Meuse