



Dos sans *Douleur*

Mobilité & Renforcement



🌟 BIENVENUE DANS TON PROGRAMME **DOS SANS DOULEUR !** 🌟

Bravo, tu as décidé de prendre soin de ton dos

Ce programme a été conçu pour t'aider à :

- libérer les tensions
- retrouver de la mobilité
- renforcer en douceur les muscles qui protègent ta colonne vertébrale.

En bref, te permettre de retrouver un dos plus libre, plus mobile et plus fort, grâce à une approche progressive, sécurisante, guidée étape par étape.

Tu y trouveras des exercices ciblés, accessibles, et réalisables sans douleur, même si tu es débutant(e).

Que tu aies des tensions récurrentes, un manque de mobilité, ou simplement envie de prendre soin de ton dos, ce programme est là pour t'aider à te sentir mieux au quotidien.



Ce programme est fait pour toi si :

- ✿ Tu ressens des tensions dans le haut ou le bas du dos
- ✿ Tu veux éviter les compensations et réapprendre à bouger sans douleur
- ✿ Tu veux renforcer ton dos en douceur
- ✿ Tu cherches une approche guidée et bienveillante

Comment suivre le programme ?

Durée : 3 semaines

Fréquence: 3 séances/semaine (15 à 20 minutes chacune)

Matériel : un tapis, un élastique, un Swissball



Astuce Fit & Flow: "Répéter régulièrement les bons mouvements vaut mieux que de forcer ton corps. La douceur est la clé pour progresser sans douleur"

Programmation semaine par semaine

🌸 SEMAINE 1 – Bouger en douceur

SÉANCE 1	• Mobilité du dos - Bouger sans douleur	⌚22 MIN
SÉANCE 2	• Dos fort & Posture – sans matériel	⌚20 MIN
SÉANCE 3	• Abdos bons pour le dos	⌚18 MIN

🎯 **Objectif:** Libérer les tensions et poser les bases du renforcement postural



Astuce Fit & Flow: "Prends le temps de respirer profondément à chaque mouvement : ton dos se détendra naturellement"

🌸 SEMAINE 2 – Relâcher & Renforcer

SÉANCE 1	• Étirements bas du corps - Libérer les tensions	⌚15 MIN
SÉANCE 2	• Carrousel dos sans douleur - Renfo & mobilité	⌚16 MIN
SÉANCE 3	• Abdos bons pour le dos	⌚18 MIN

 **Objectif:** Alléger les jambes et le bassin pour soulager le dos, renforcer en douceur.

 **Astuce Fit & Flow:** "Ecoute ton corps, si une position te gêne, réduits l'amplitude et concentre toi sur la fluidité"

SEMAINE 3 – Tonus & Stabilité

SÉANCE 1	• Mobilité du dos - Bouger sans douleur	 22 MIN
SÉANCE 2	• Dos fort & stabilité avec swissball	 20 MIN
SÉANCE 3	• Abdos bons pour le dos	 18 MIN

 **Objectif:** Consolider les acquis, tonifier et protéger durablement le dos

 **Astuce Fit & Flow:** "Observe tes progrès : moins de raideurs, plus de fluidité, un meilleur maintien...Ce sont tes premières victoires"

Routine libre & Bonus

 **Carrousel Dos sans douleur – Renfo & Mobilité**

 16 MIN

Une routine à faire quand tu veux pour entretenir ton dos.

 **Séance guidée – 6' pour s'échauffer**

 6 MIN

Un échauffement de 6 minutes pour réveiller ton corps en douceur et préparer tes muscles avant n'importe quelle séance.

Conseils pratiques

- ✿ Installe toi dans un endroit calme, sans distraction
- ✿ Prends le temps de respirer et de relâcher les tensions
- ✿ Utilise un tapis confortable
- ✿ Concentre toi sur la régularité, pas sur la performance
- ✿ Écoute ton corps : adapte toujours les mouvements à tes sensations



"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé de vivre"

J. Rohn

⭐ Et ensuite ?

Bravo, tu viens de terminer ton programme Dos sans douleur !

En seulement 3 semaines, tu as appris à:

- libérer les tensions
- mobiliser ta colonne en douceur
- renforcer les muscles qui protègent ton dos

Tu sens déjà la différence : ton dos est plus mobile, tu te tiens plus droit(e), les tensions diminuent.

Mais garde en tête que ce n'est **que le début de ton chemin.**

Le dos a besoin de régularité et de continuité pour rester confortable et fort. Ces 3 semaines t'ont donné les bases, mais la progression se construit sur la durée.

Pour aller plus loin et consolider ton bien-être, je te propose :

👉 **Programme Pilates débutant** (5x / 2 séances par semaine)

[JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME](#)

👉 **Programme 1 mois pour se remettre en forme** (4x / 3 séances par semaine)

[JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME](#)

Tu es sur le bon chemin !

Bravo d'avoir commencé, et surtout... continue pour toi ✨

Séverine,
Coach Pilates & Fondatrice de Fit & Flow

*Bien dans ton Corps,
Bien dans ton Flow*

