L’ossature et l’ostéoporose

Comprendre les os et retrouver les exercices pratiqués ensemble en cours.

L’ossature : une structure vivante. Plus de 200 os soutiennent le corps, protègent les organes et permettent le mouvement avec les muscles et les articulations. Ils stockent des minéraux, dont le calcium ; leur moelle produit les cellules du sang.

Un renouvellement permanent. Les ostéoclastes retirent l’os ancien ; les ostéoblastes construisent du tissu neuf. Ce remodelage dépend notamment de l’âge, des hormones, de l’alimentation et des sollicitations mécaniques.

L’ostéoporose. La quantité d’os diminue et sa structure interne se dégrade : l’os devient plus fragile, avec un risque accru de fracture, notamment des vertèbres, du poignet ou de la hanche. Souvent silencieuse avant une fracture, elle touche les femmes comme les hommes.

La pliométrie enchaîne un étirement rapide du muscle et une contraction immédiate, comme un ressort : réception puis rebond lors d’un saut. Elle travaille la puissance et apporte des sollicitations aux os. Elle complète le renforcement et le travail d’équilibre.

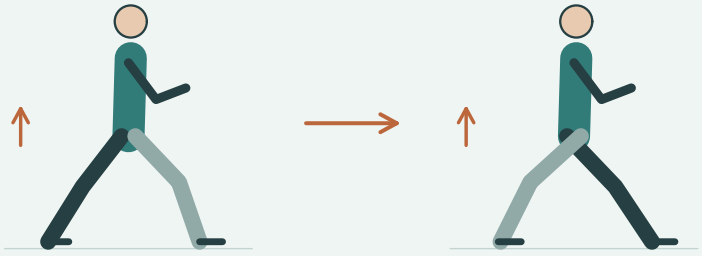
SÉRIE 1 / SAUTS ET APPUIS

Petite amplitude, réception souple. Vérifiez les précautions au verso avant les sauts.

01

Ciseau vertical

Alterner les pieds devant et derrière.

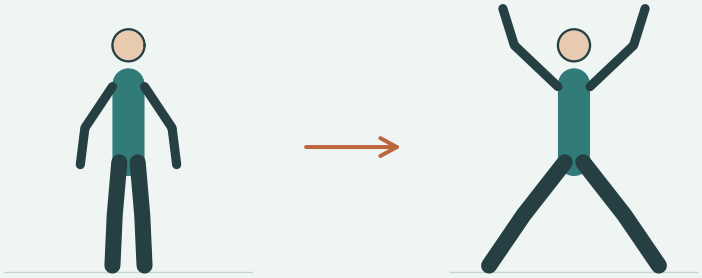


Un pied devant — Inverser les appuis

02

Jumping jack

Ouvrir puis refermer les bras et les jambes.

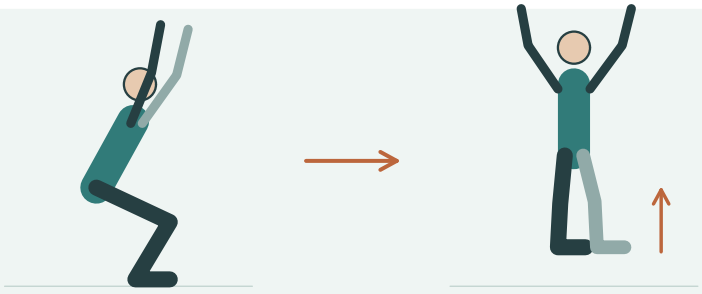


Pieds rapprochés — Pieds écartés

03

Chaise et rebond

Posture de la chaise (Utkatāsana), puis petit saut.



La chaise — Rebond vers le haut

Pour entretenir les os, associez activité en charge, renforcement musculaire et équilibre. Une alimentation apportant suffisamment de protéines, de calcium et de vitamine D compte aussi. L’activité physique complète la prise en charge d’une ostéoporose.

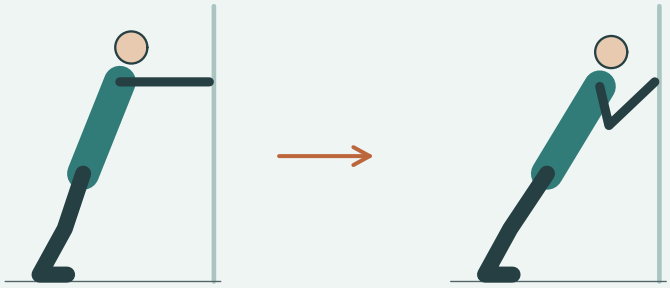
Bien distinguer les exercices. La pompe au mur contrôlée et la planche avec genou ramené sont du renforcement. Une poussée avec bref décollage des mains ou un petit saut en planche ajoutent une composante pliométrique, plus exigeante.

SÉRIE 2 / RENFORCEMENT ET APPUIS

04

Pompe au mur

Version de base : mains en contact avec le mur.



Bras allongés — Coudes fléchis

05

Planche et petit saut

En planche, décoller un pied, voire les deux, par un petit saut.

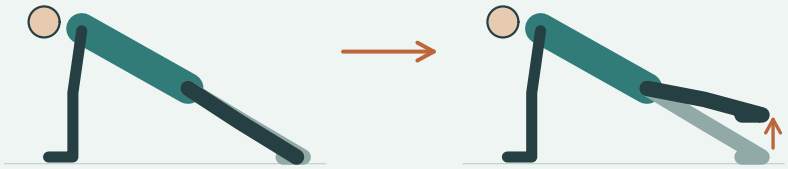


Planche — Petit saut sur un pied

06

Planche et genou sous le buste

Ramener un genou, revenir, puis changer de côté.

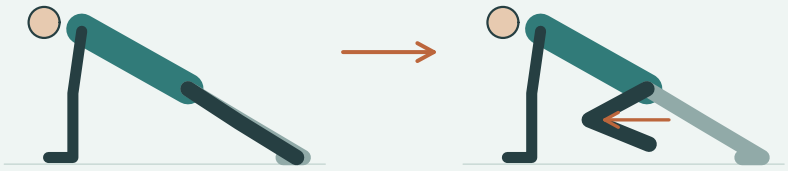


Planche — Genou ramené

Avant de pratiquer · Échauffez-vous 5 à 10 minutes, dégagez l’espace et gardez les variantes apprises en cours. Arrêtez en cas de douleur. **Ostéoporose diagnostiquée, fracture antérieure ou équilibre fragile :** faites adapter les exercices par votre médecin ou kinésithérapeute avant les sauts. En cas de fractures vertébrales ou de fragilité multiples, privilégiez les faibles impacts.