



LE MOUVEMENT, C'EST LA CLEF

Ce que le kettlebell swing peut faire pour votre dos

Par Cyril Theuillon — Ostéopathe D.O & Educateur Sportif BPJEPS AF

Lombalgies à répétition, dos qui « lâche » au moindre effort, peur de se faire mal en se penchant... Et si la solution ne consistait pas à protéger son dos, mais à lui réapprendre à bouger ? Entre ostéopathie et préparation physique, le kettlebell swing s'impose aujourd'hui comme l'un des exercices les plus pertinents pour comprendre, et soulager, le mal de dos.

Le mal de dos, un mal du mouvement perdu

La lombalgie touche, à un moment ou un autre de la vie, près de huit adultes sur dix. Pendant des décennies, le réflexe en cas de « tour de rein » a été le repos strict, voire l'immobilisation complète. Aujourd'hui, les recommandations internationales disent l'inverse : il faut bouger, et le plus tôt possible. Les grandes synthèses scientifiques comparant les approches du mal de dos commun s'accordent sur un point : l'exercice thérapeutique reste l'une des interventions les plus efficaces pour réduire la douleur et retrouver une fonction normale, bien davantage qu'un repos prolongé. Le corps n'est pas fait pour être mis sous cloche ; il est fait pour bouger, et c'est souvent l'absence de mouvement, plus que le mouvement lui-même, qui entretient la douleur.

Pourquoi le mouvement est la clef

C'est tout l'esprit de l'ostéopathie : le corps est une unité fonctionnelle où la mobilité d'une structure conditionne le bon fonctionnement de toutes les autres. Une hanche raide, un bassin bloqué, une charnière lombo-sacrée hypomobile créent des compensations qui, à la longue, génèrent douleur et dysfonction ailleurs dans la chaîne. Le travail manuel de l'ostéopathe permet de lever ces restrictions et de redonner au corps sa liberté de mouvement. Mais sans réapprentissage actif, les schémas dysfonctionnels reviennent presque toujours. La main de l'ostéopathe ouvre la porte ; c'est le mouvement, entretenu et travaillé, qui maintient l'équilibre retrouvé. C'est cette conviction qui porte Coach Ostéo : le mouvement, c'est la clef.

Le kettlebell swing : la hanche avant tout

Parmi les exercices qui remettent le mouvement au centre de la prise en charge du dos, le kettlebell swing occupe une place particulière. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce n'est pas un exercice de bras : c'est un exercice d'extension de hanche. Le kettlebell est propulsé vers l'avant par une poussée puissante du bassin, pendant que la colonne reste neutre, gainée, presque passive. Répété correctement, ce mouvement apprend au corps un schéma fondamental, le hip hinge ou charnière de hanche, que l'on retrouve dans la plupart des gestes du quotidien : se pencher pour ramasser un objet, soulever une charge, se relever d'une chaise. Or c'est justement le défaut de ce schéma, trop souvent remplacé par une flexion lombaire excessive, qui use le bas du dos au fil des années.



Cyril Theuillon en plein kettlebell swing — Burning Park

Ce que montre la science

Plusieurs travaux se sont penchés sur les effets du swing. Le chercheur canadien Stuart McGill, référence mondiale en biomécanique du rachis, a montré par électromyographie que le swing recrute fortement les muscles fessiers et l'ensemble de la chaîne postérieure, tout en limitant la sollicitation directe de la colonne lombaire lorsque la technique est maîtrisée. Une étude scandinave menée chez des salariés souffrant de douleurs cervicales et lombaires a constaté une réduction significative des douleurs après plusieurs semaines d'entraînement régulier au kettlebell swing, comparé à un groupe pratiquant d'autres formes d'exercice. Plus récemment, des chercheurs américains ont mesuré, après une seule séance de swings, une baisse de la sensibilité douloureuse au niveau lombo-pelvien, vraisemblablement liée à l'effet antalgique de la contraction musculaire répétée et de l'afflux sanguin local.

Une clef à manier avec précaution

Cette efficacité a toutefois une condition : la qualité du geste. Les mêmes travaux soulignent que l'amplitude d'extension de hanche disponible conditionne directement la capacité à recruter correctement les fessiers. Sans mobilité de hanche suffisante, le bassin compense en sollicitant excessivement le bas du dos, et l'exercice censé protéger le dos finit par l'agresser. Le swing n'est donc pas un mouvement à improviser : il demande un apprentissage progressif, un dépistage préalable des limitations de mobilité, et un encadrement adapté en cas de pathologie rachidienne déjà installée comme une hernie discale, une sténose ou une instabilité. C'est précisément là que la double casquette de coach sportif et de futur ostéopathe prend tout son sens : évaluer le terrain avant de prescrire le mouvement.

3 REPÈRES POUR BIEN SWINGUER

1. Le mouvement part des hanches, pas des bras : le kettlebell est propulsé, jamais soulevé à la force des épaules.
2. Le dos reste neutre du début à la fin : si le bas du dos force, la technique doit être revue avant d'ajouter du poids.
3. La mobilité de hanche se travaille avant la charge : un échauffement ciblé conditionne la qualité et la sécurité du swing.

Le pont entre l'ostéopathie et le mouvement

L'ostéopathie et la préparation physique se rejoignent sur un point essentiel : le corps se répare par ce qu'il fait, pas seulement par ce qu'on lui fait. La consultation ostéopathique permet de lever les restrictions de mobilité qui empêchent un bon hip hinge. Le travail actif vient ensuite consolider ce gain de mobilité en le transformant en force et en schéma moteur durable. Associer les mains qui libèrent et le mouvement qui construit, c'est exactement la promesse de Coach Ostéo : ne pas opposer le soin manuel et l'entraînement, mais les faire travailler ensemble au service d'un dos qui bouge bien et qui dure dans le temps.

En conclusion

Le mal de dos ne se résout pas en évitant le mouvement, mais en réapprenant à bien bouger. Le kettlebell swing, bien enseigné, est l'un des outils les plus efficaces pour réconcilier la hanche et le bas du dos. Mais comme tout outil puissant, il demande d'être manié avec justesse, progressivité et accompagnement. Le mouvement, c'est la clef, à condition de savoir où, et comment, elle ouvre la porte.

L'AUTEUR

Cyril Theuillon est Ostéopathe D.O et Educateur sportif BPJEPS Activités de la Forme. Il fonde Ostéo-Coach autour d'une conviction simple : le mouvement est au cœur de la santé du dos, et le soin manuel comme l'entraînement doivent être pensés ensemble, jamais séparément.

Sources

McGill SM. Analyses électromyographiques de la biomécanique et de l'activation musculaire du kettlebell swing.

Jay K, Frisch D, Hansen K, Zebis MK, Andersen CH, Mortensen OS, Andersen LL. Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 2011.

Keilman BM, Hanney WJ, Kolber MJ, Pabian PS, Salamh PA, Rothschild CE, Liu X. The short-term effect of kettlebell swings on lumbopelvic pressure pain thresholds: a randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017.

Hayden JA, Van Tulder MW, Malmivaara AV, Koes BW. Meta-analysis: exercise therapy for nonspecific low back pain. *Annals of Internal Medicine*, 2005.