



# **ABDOMINAUX: ce que vous ne pouvez plus ignorer**

Nathalie CHAPUIS

14/03/2019

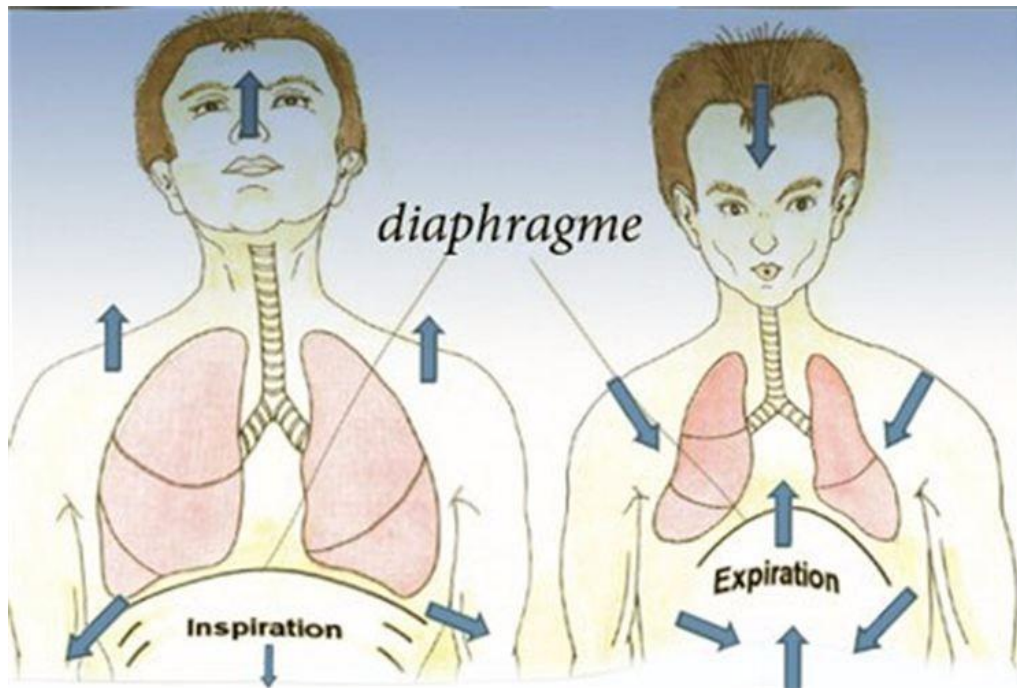
## **PLAN:**

1. ABDOMINAUX: LEURS ROLES
2. ABDOMINAUX: ANATOMIE
3. LE PERINEE
4. NOTIONS INDISPENSABLES
5. DANGERS DE MAUVAISES PRATIQUES
6. TESTS D'EVALUATION
7. PRINCIPES DU RENFORCEMENT
8. EXEMPLES D'EXERCICES

## POURQUOI FAIRE DES ABDOMINAUX?

### Leurs rôles?

- Maintenir les viscères
- Respirer



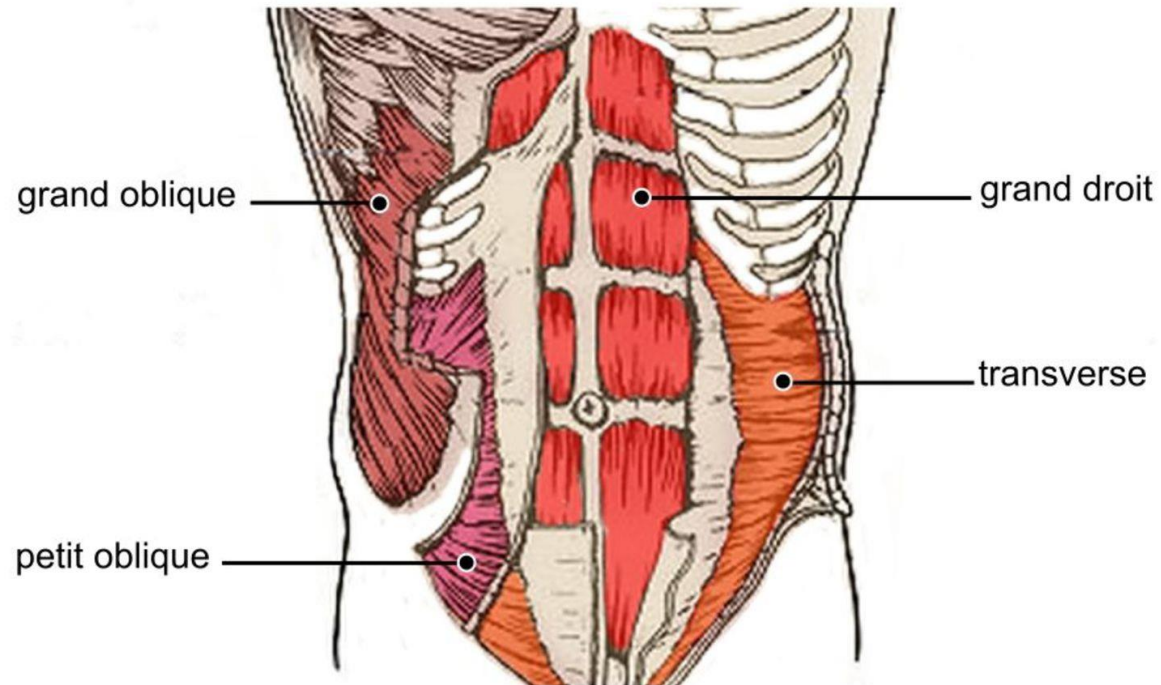
source [http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_234\\_156\\_csupload\\_43609320\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_234_156_csupload_43609320_large.jpg)

## **POURQUOI FAIRE DES ABDOMINAUX?**

### **Leurs rôles?**

- Tenir le dos
- Proprioception, équilibre
- Mouvements, transmission des chaînes musculaires entre les membres supérieurs et inférieurs
- Circulation sanguine
- Masser le contenu abdominal (transit)
- Pousser
- Protéger le plancher pelvien
- Donner une forme à la silhouette

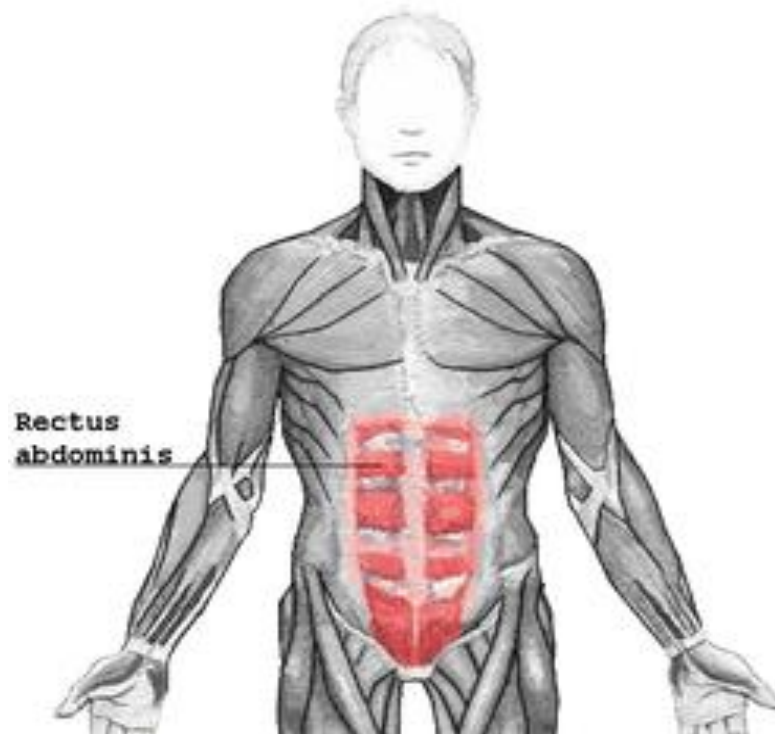
## LES ABDOMINAUX: qui sont-ils?



Source [https://static.lexpress.fr/medias\\_10445/w\\_1520,c\\_fill,g\\_north/les-principaux-muscles-de-l-abdomen-a-travailler-pour-un-ventre-plat\\_5348265.jpg](https://static.lexpress.fr/medias_10445/w_1520,c_fill,g_north/les-principaux-muscles-de-l-abdomen-a-travailler-pour-un-ventre-plat_5348265.jpg)

## LES ABDOMINAUX: qui sont-ils?

### Les grands droits de l'abdomen

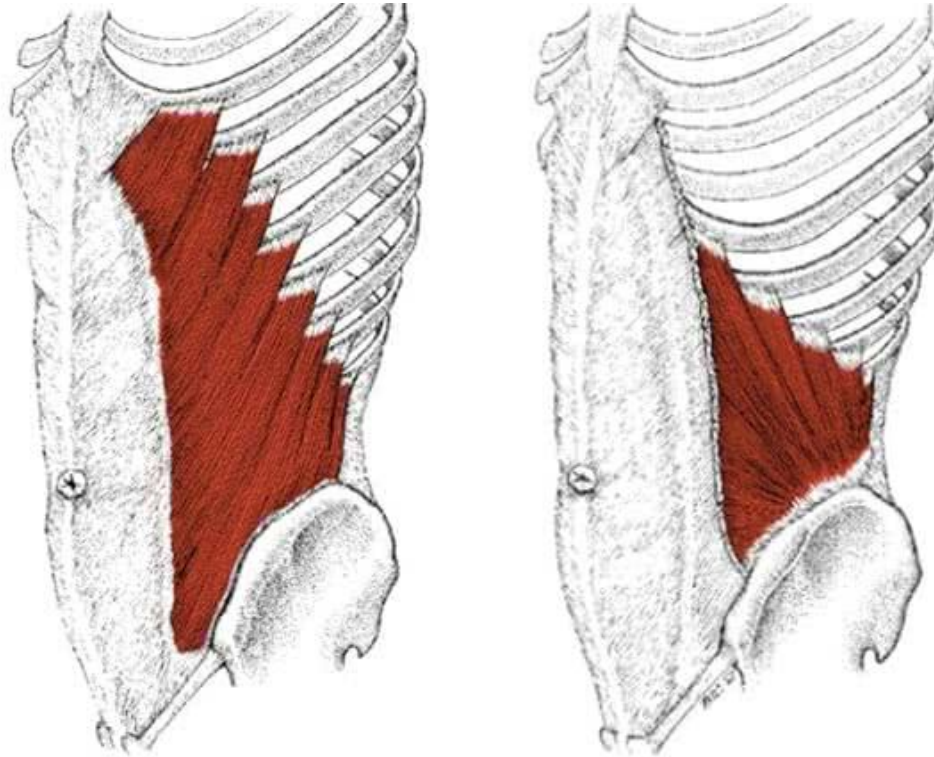


- Superficiels
- Fléchisseurs du tronc
- Haubans de la colonne vertébrale
- Attention au raccourcissement

Source <https://www.sport-equipements.fr/wp-content/uploads/2016/08/rectus-abdominis.jpg>

## LES ABDOMINAUX: qui sont-ils?

Les obliques: grands et petits



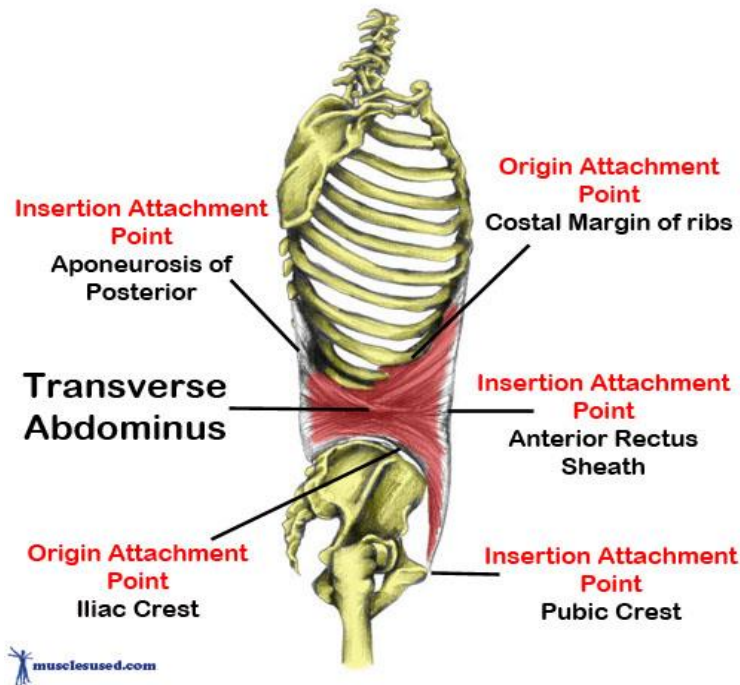
- Inclinaison, translation, rotation
- expiration

<https://www.espace-musculation.com/wp-content/uploads/2017/02/muscle-grands-et-petits-obliques-anatomie.jpg>

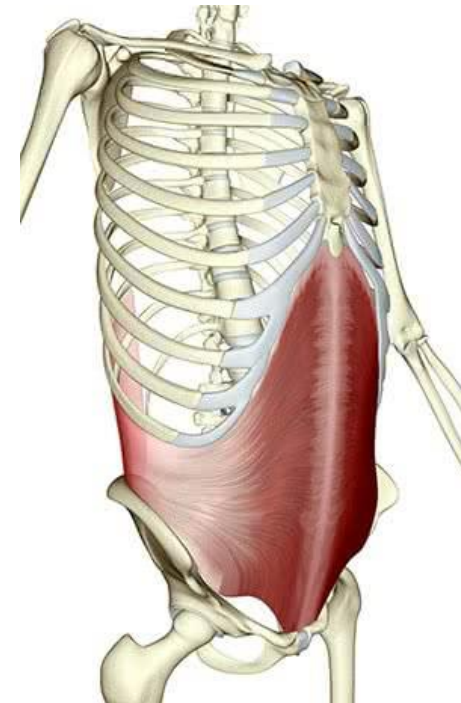


## LES ABDOMINAUX: qui sont-ils?

### Le transverse



Source: <http://runningfavorites.com/wp-content/uploads/2015/04/Transverse-Abdominus.jpg>

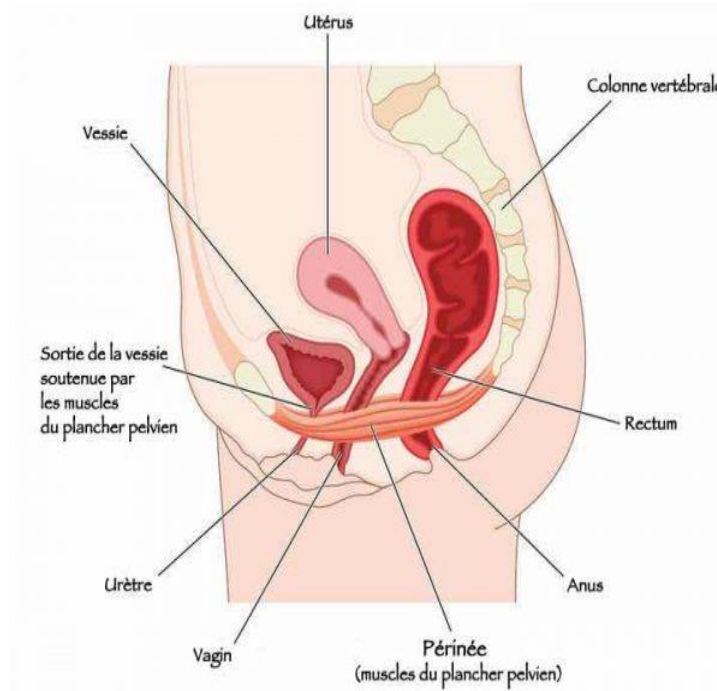


- Profond
- Ligne blanche point commun des abdos
- Stabilisateur puissant du tronc,
- Explosions vitales
- Respiration
- Synergie avec le périnée

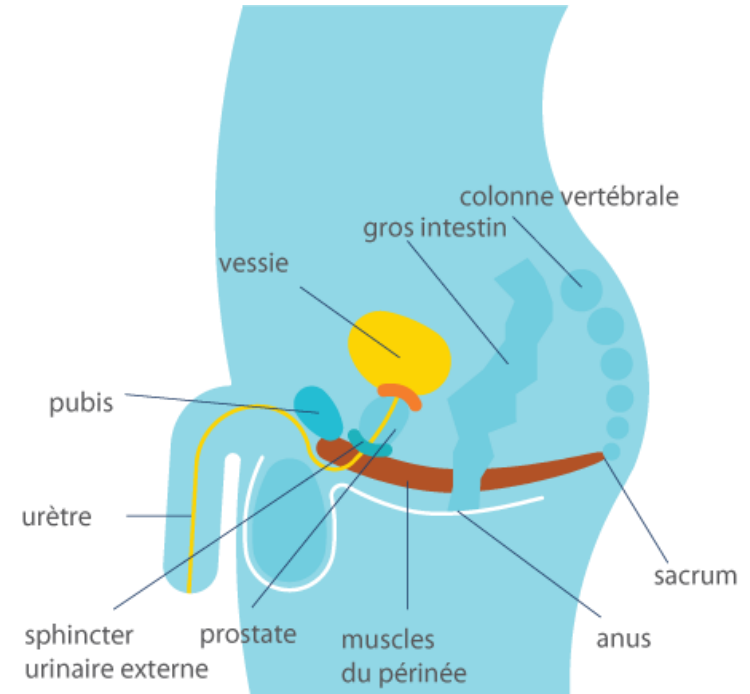
source : <https://www.espace-musculation.com/wp-content/uploads/2017/02/muscle-transverse-anatomie.jpg>

## LE PERINEE

### Le plancher pelvien



Source:  
<https://www.personal-sport-trainer.com/blog/perinee>



Source:  
[https://www.coloplast.com/Global/06\\_Spot%20Images/pe/lvic/1/ill-3-fr.png](https://www.coloplast.com/Global/06_Spot%20Images/pe/lvic/1/ill-3-fr.png)

## **Le PERINEE**

Allié du diaphragme et du transverse.

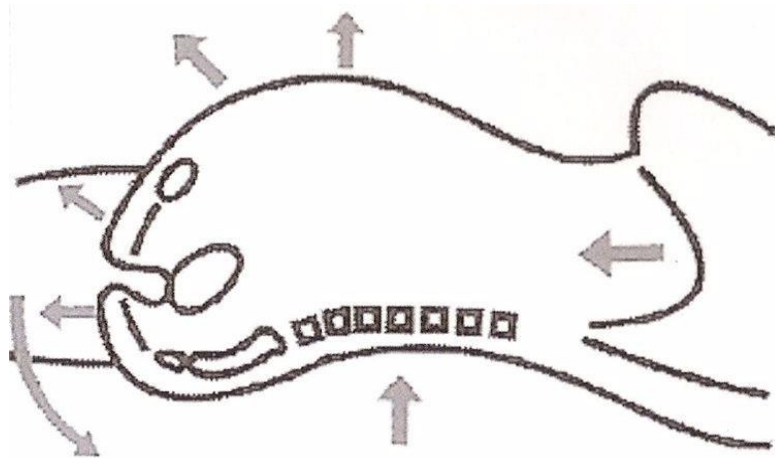
- Rôle d'amortisseur
- Empêche les descentes d'organes
- Agit sur l'incontinence
- Participe à l'activité sexuelle

## **Notions indispensables pour la pratique:**

- Pression
- Respiration physiologique
- Etirement

## Notions indispensables pour la pratique: LA PRESSION

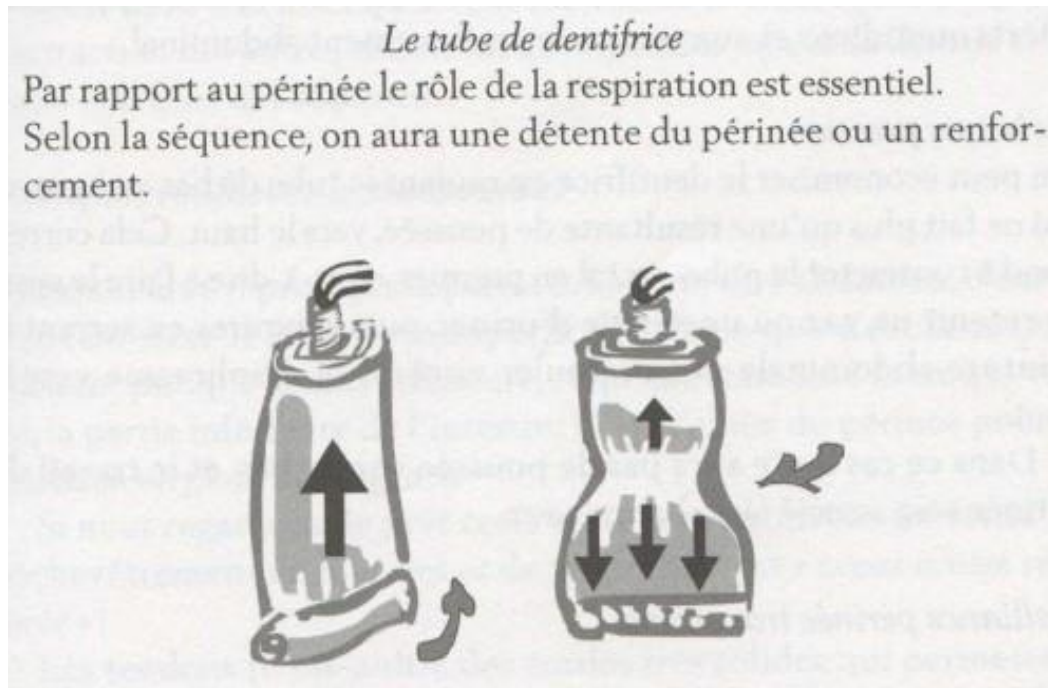
- Paroi abdominale:
  - Zone de mobilité
  - Soumise à la pesanteur et à l'abaissement du diaphragme à l'inspiration



- Les hyperpressions ont des conséquences sur:
  - Les muscles du plancher pelvien et abdominaux
  - Les organes suspendus
  - Les disques intervertébraux

source [http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_150\\_99\\_csupload\\_43612906\\_la\\_rge.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_150_99_csupload_43612906_la_rge.jpg)

## Notions indispensables pour la pratique: LA RESPIRATION PHYSIOLOGIQUE: EFFETS SUR LE PERINEE



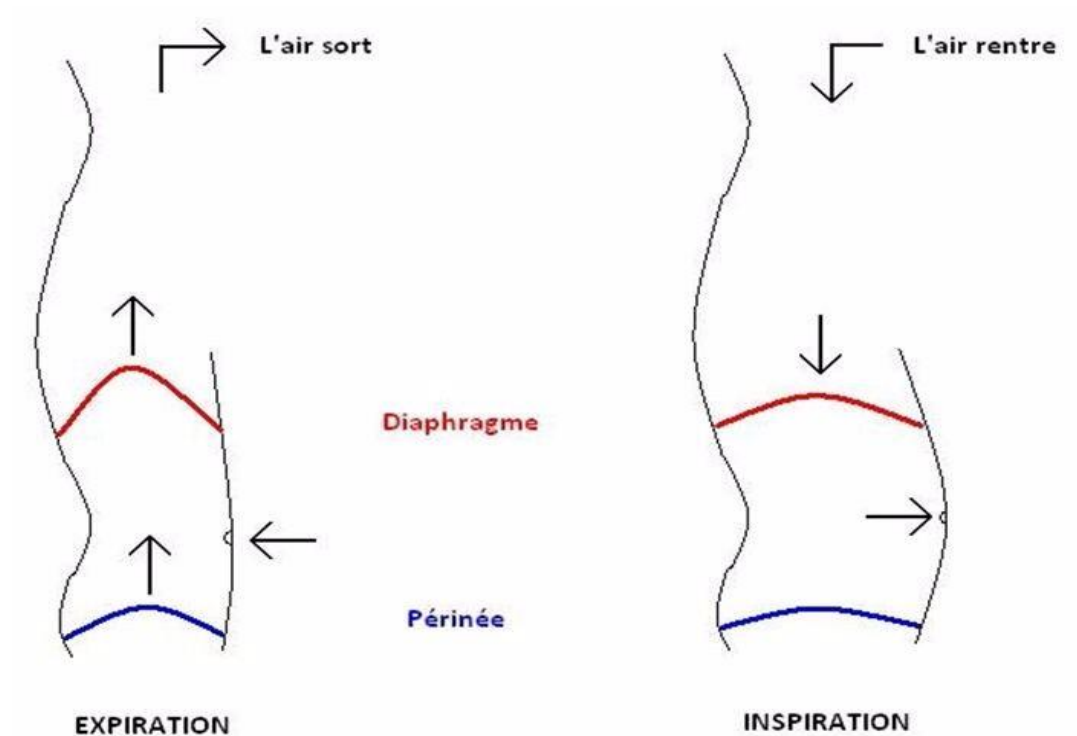
Source:

<https://lesvendredisintellos.files.wordpress.com/2013/03/3379994631.jpg?w=640>

40, inspirée de De Gasquet

[http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_188\\_145\\_csupload\\_43609305\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_188_145_csupload_43609305_large.jpg)

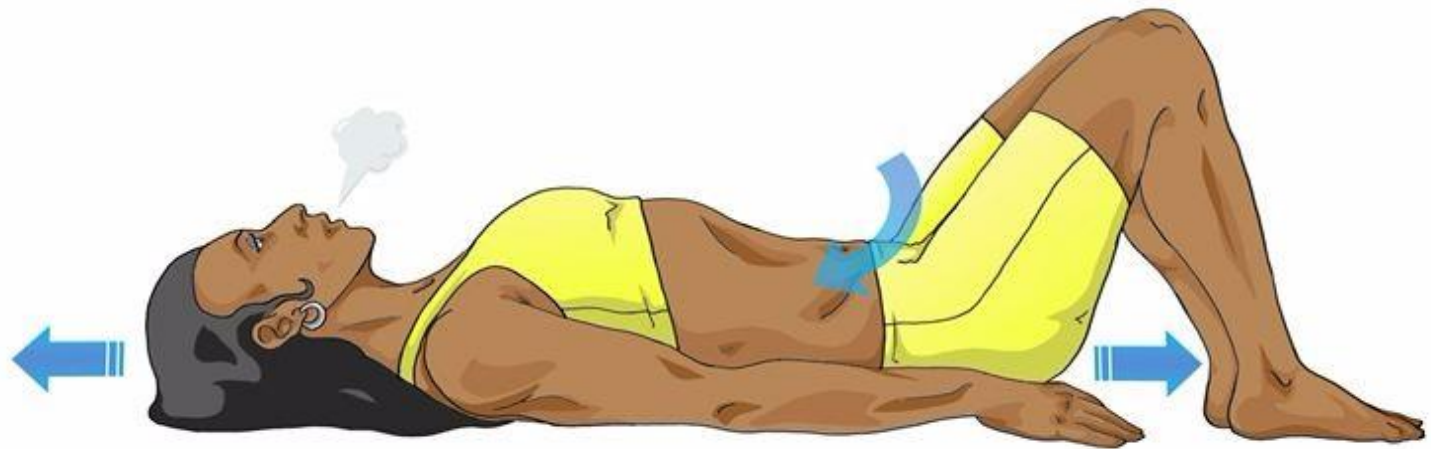
## Notions indispensables pour la pratique: LA RESPIRATION PHYSIOLOGIQUE



- Expiration: du bas vers le haut: commencer par l'engagement du périnée
- Respiration fluide non forcée, non freinée

[http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_188\\_145\\_csupload\\_43609305\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_188_145_csupload_43609305_large.jpg)

## Notions indispensables pour la pratique: L'ETIREMENT



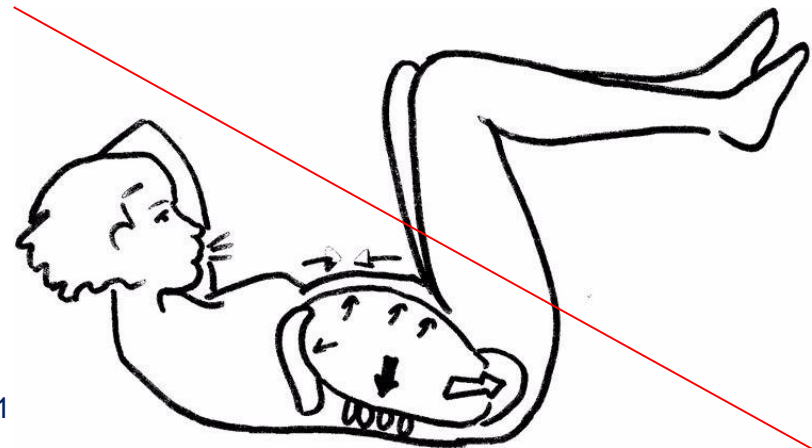
source : [http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_446\\_164\\_csupload\\_43613306\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_446_164_csupload_43613306_large.jpg)



## RESUME des DANGERS d'une mauvaise pratique

Ceux qui rapprochent les épaules et les hanches sans solliciter périnée et transverse s'exposent à des dangers car ils créent une poussée vers l'avant et vers le bas.

- fait sortir le ventre au lieu de le rentrer
- pousse les organes suspendus vers le bas, d'où un risque de descente d'organe, incontinence, relâchement du périnée
- augmente le risque de hernies abdominales et inguinales
- comprime les disques intervertébraux avec risque de hernies discale, lumbagos, sciatiques.
- déséquilibres musculaires et dysfonctions



source [http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_238\\_132\\_csupload\\_43611385\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_238_132_csupload_43611385_large.jpg)

## SAVOIR TESTER

### Abdo et Dorsaux

- Test de SORENSEN (dorsaux)



- Test de SHIRADO ITO (abdos)

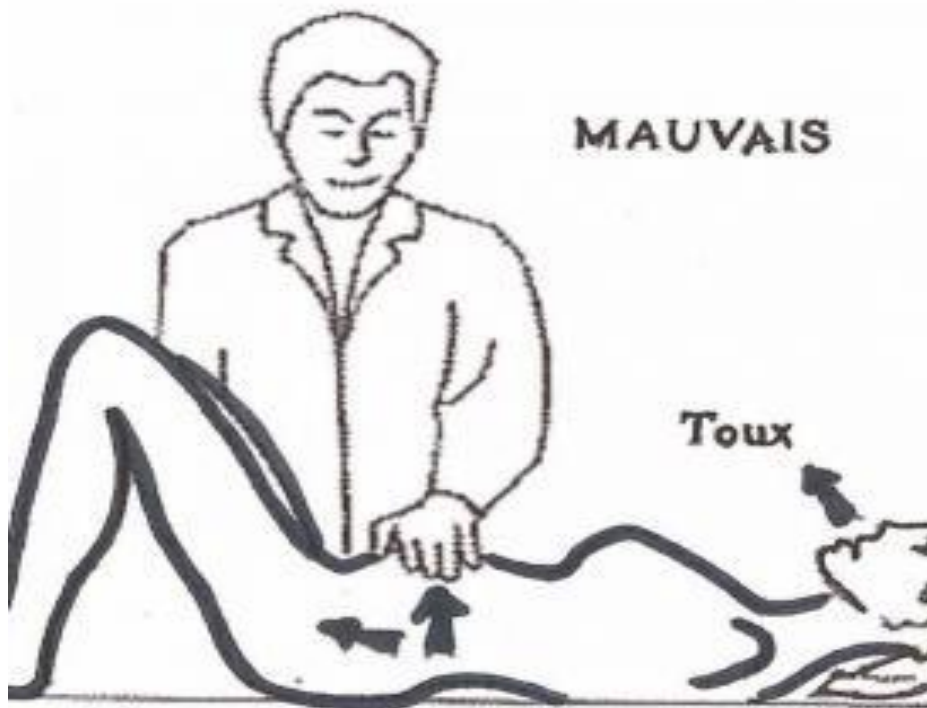


source <https://www.irbms.com/comment-evaluer-et-tester-son-gainage-abdominal>

- Ratio abdo/dorsaux = entre 0,7 et 0,8

## SAVOIR TESTER

### Le Transverse



- Main SOUS le nombril, qui rentre à la toux

source : [http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_250\\_183\\_csupload\\_43612608\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_250_183_csupload_43612608_large.jpg)

## Le **RENFORCEMENT:** PRINCIPES

- Arrêter les pratiques qui sortent le ventre et poussent vers le bas et en avant ; mais **renforcer ce qui « rentre, remonte et plaque contre le rachis »** ;
- **Rééquilibrer** les abdominaux et renforcer les muscles de soutien
- **Co-contraction plancher pelvien-transverse** en anticipation et pendant le mouvement
- Veiller à la **stabilisation lombo-pelvi-fémorale**. Surveiller le bon placement du bassin en position neutre
- Conserver au maximum l'**étirement de la colonne vertébrale**, c'est-à-dire la plus grande distance entre le coccyx/le bassin et le sommet du crâne
- Mouvement fluide, au rythme de la respiration: Faire tous les efforts en **expirant** du bas vers le haut
- **Qualité**, contrôle, précision, concentration avant quantité.
- Chercher l'**automatisme**, dynamiser, **personnaliser**.
- **Intégrer dans un mouvement global** plutôt que contraction isolée

## **Le RENFORCEMENT: PRINCIPES**

<https://www.youtube.com/watch?v=B28n3TJDKdQ&feature=youtu.be>

*Bassin au neutre, épaules basses, tête allongée, étirement de la colonne vertébrale*

## Le **RENFORCEMENT**: COMMENT VERIFIER QUE LES EXERCICES SONT BIEN FAITS?

Mettez une main sur le bas du ventre et faites l'exercice.

- Si votre main est repoussée, si le ventre se contracte en sortant:
  - X c'est que vos grands droits sont raccourcis et le transverse non engagé.
  
- Si votre ventre durcit mais « rentre » lors des contractions abdominales, si la taille se creuse:
  - V vous êtes bien dans l'étirement et l'engagement du transverse.

## **Le RENFORCEMENT:**

### **PRISE DE CONSCIENCE TRANSVERSE ET PERINEE**

- Sur l'expiration, essayer de rentrer le bas du ventre comme pour mettre un pantalon trop petit (transverse), ou de retenir une envie d'aller à la selle (plancher pelvien).

<https://www.youtube.com/watch?v=vZewDKSZS-E&feature=youtu.be>

## **Le RENFORCEMENT:** **PRISE DE CONSCIENCE TRANSVERSE ET PERINEE**

- Sur le ventre, essayer de décoller le bas du ventre du sol durant l'expiration.

<https://www.youtube.com/watch?v=g9hl1QBLDc0&feature=youtu.be>



## **Le RENFORCEMENT: PRISE DE CONSCIENCE TRANSVERSE ET PERINEE**

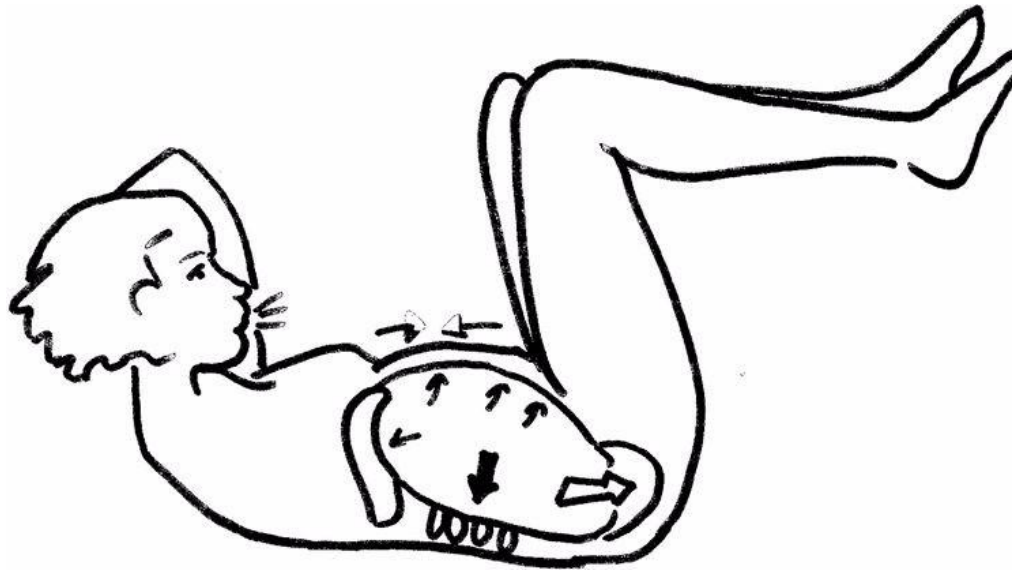
-Périnée: la fausse inspiration thoracique (De Gasquet)

<https://www.youtube.com/watch?v=e8gG-hug4yU&feature=youtu.be>

*À la fin du sol, fausse inspiration bloquée, et recontracter périnée et transverse*

## Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices « classiques »

Autour du CRUNCH



**NON !!!**

=> Toujours faire les exercices en engageant périnée et transverse. ( bas du entre sous le nombril qui rentre),

source [http://www.jongen-kine.be/photos/0\\_0\\_0\\_0\\_238\\_132\\_csupload\\_43611385\\_large.jpg](http://www.jongen-kine.be/photos/0_0_0_0_238_132_csupload_43611385_large.jpg)

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour du CRUNCH

[https://www.youtube.com/watch?v=VouAh\\_XHB0w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=VouAh_XHB0w&feature=youtu.be)

*Aller chercher vers le haut plutôt que vers les genoux pour ne pas raccourcir les grands droits, autograndissement, sur le souffle, le ventre ne sort pas*

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour du CRUNCH: obliques

<https://www.youtube.com/watch?v=HqSNc-401Ps&feature=youtu.be>

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

**Autour du CRUNCH: la centaine et variantes Pilate**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bz28TZ1bCws&feature=youtu.be>

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

**Autour du CRUNCH: la croix (Bernadette De Gasquet)**

<https://www.youtube.com/watch?v=dmV4PD8KSwQ&feature=youtu.be>

*Idem: imaginer un point de rencontre jambe/bras vers le haut. L'autre jambe et bras en allongement ancrés dans le sol*

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

**Autour du CRUNCH: la Meule (Bernadette De Gasquet)**

<https://www.youtube.com/watch?v=KEE0990-VR4&feature=youtu.be>

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour des BATTEMENTS DE JAMBES

<https://www.youtube.com/watch?v=iJjLdj2sRUg&feature=youtu.be>

*Bien stabiliser le bassin, ne pas cambrer*



## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour des TORSIONS

<https://www.youtube.com/watch?v=jOdREF3n7DA&feature=youtu.be>

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour du PONT FESSIER: variantes Pilate

<https://www.youtube.com/watch?v=cAAGWPLZtRI&feature=youtu.be>

*Maintenir l'engagement périnée transverse malgré le travail des dorsaux*

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour du PONT FESSIER: translations

<https://www.youtube.com/watch?v=pf6sXLuS0To&feature=youtu.be>

## **Le RENFORCEMENT: exemples d'exercices**

Autour du GAINAGE

Gainage VENTRAL

<https://www.youtube.com/watch?v=3fUikrz6HRI&feature=youtu.be>

## Le **RENFORCEMENT**: exemples d'exercices

Autour du GAINAGE

Gainage LATERAL

<https://www.youtube.com/watch?v=RZRRAv-HrG4&feature=youtu.be>

## Le **RENFORCEMENT**: exemples d'exercices

Autour du GAINAGE

Gainage DORSAL

<https://www.youtube.com/watch?v=bw5mXDUMVT8&feature=youtu.be>

*Maintenir l'engagement périnée transverse malgré le travail des dorsaux*

## Le **RENFORCEMENT**: exemples d'exercices

### Autour du GAINAGE

-gainage **DORSAL**: La NAGE

<https://www.youtube.com/watch?v=YH85Adhfylg&feature=youtu.be>

*Maintenir l'engagement périnée transverse malgré le travail des dorsaux*

ABDOMINAUX: Ce que vous ne pouvez plus ignorer P36/38

- 14/03/2019

## Le **RENFORCEMENT**: exemples d'exercices

Autour du GAINAGE

Gainage AVEC SWISSBALL

[https://www.youtube.com/watch?v=6K5o\\_u3BbL4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=6K5o_u3BbL4&feature=youtu.be)



## **Le RENFORCEMENT:**

Multitude d'exercices tant que principes respectés,

**INTEGRER AU GESTE SPORTIF**

**MERCI**

**Nathalie CHAPUIS**