

➤ Respectez la réalité du quotidien : les abdominaux interviennent de façon dynamique, mais aussi et surtout de façon statique. Ainsi, lors des exercices ou des efforts, respectez cet équilibre, tantôt statique, tantôt dynamique (mouvements répétés) en gardant toujours l'étirement de la colonne vertébrale.

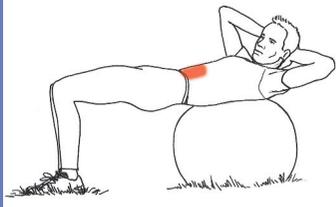
Les exercices conseillés

Transverse



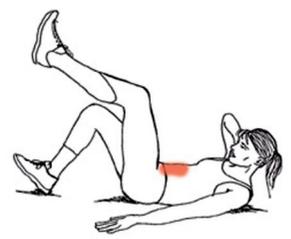
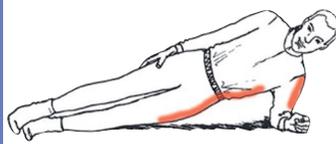
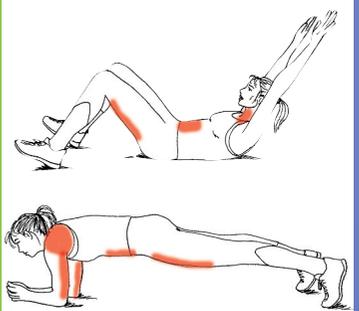
Assis, soufflez en rentrant le ventre et en vous grandissant.

VOTRE DOSAGE PERSONNEL :
 Réalisez chaque exercice pendant 15 secondes, puis 20 secondes, puis 25 secondes...
 Si vous ressentez des courbatures d'une séance à l'autre, adaptez le nombre répétitions et la durée de vos exercices. L'idéal étant d'en faire un peu tous les jours.



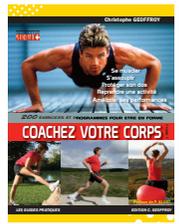
Obliques et Transverse

Droit de l'abdomen et transverse



COMMENT SAVOIR SI L'ON FAIT BIEN ?

- Il suffit à chaque fois de mettre une main sur le ventre et de faire l'exercice.
- Si votre main est repoussée et si le ventre se contracte en sortant, c'est que les abdominaux qui contrôlent la pression ne remplissent pas leur rôle.
 - Si votre ventre durcit et reste rentré, si la taille se creuse, vos abdominaux se contractent et vous restez étiré.



Retrouvez tous ces conseils dans **"Coachez votre corps"** par C. Geoffroy



www.editiongeoffroy.fr

Prochainement Fiche Conseils n°9 :
 Etirements bénéfiques pour le dos (lombaires)

Nos partenaires



Pourquoi et comment renforcer les "abdos" ?

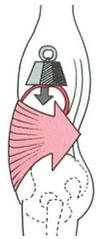
"Faire des abdos". Par souci d'esthétique ou de performance, cette phrase envahit souvent les esprits avant la saison estivale ou en période de reprise des activités sportives. Mais dans la majorité des cas, les pratiquants se font une idée trop restrictive ou superficielle du rôle complexe des abdominaux. Tant et si bien que les exercices pratiqués peuvent être dangereux, à long terme, si l'on ne respecte pas certaines lois anatomo-physiologiques. Explications !

Par C. Geoffroy
 Kiné du sport
 Attaché à la FFF
 Enseignant Universitaire

LOCALISATION ET FONCTION DES ABDOMINAUX

Les abdominaux sont les muscles de l'abdomen situés devant, sur les côtés et derrière. Ils forment, avec le diaphragme au-dessus, les muscles du dos derrière et le plancher pelvien (véritable hamac) en dessous, une sorte de caisse déformable où le volume et les pressions peuvent varier grâce à l'élasticité des tissus.

Les abdominaux sont constitués de 3 couches de muscles qui ont des directions et actions différentes.

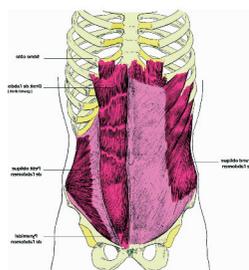


La 1^{ère} couche profonde : le transverse (la gaine)

Il fait le tour de l'abdomen. Il participe au contrôle de la pression abdominale. En se contractant, il resserre le contour de la taille (surtout lors de l'expiration). Il est à l'origine de la taille fine ! Il a un rôle important sur le maintien de la masse viscérale !

La 2^{ème} couche : les obliques (la guêpière)

Ils sont dans un plan oblique. Il y en a deux de chaque côté : un grand et un petit. Ils resserrent la masse viscérale et affinent la taille. Ils permettent les inclinaisons et les rotations du buste. En s'opposant aux tractions des adducteurs, ils équilibrent les contraintes exercées sur le bassin.



La 3^{ème} couche superficielle : les droits de l'abdomen (les bretelles)

Ils sont devant avec une direction verticale (les fameuses "tablettes de chocolat"). Avec les muscles du dos, ils contrôlent les courbures et l'allongement de la région lombaire. Lorsqu'ils se contractent, en raccourcissant, ils rapprochent les épaules du bassin, ou les jambes du thorax. Mais attention, ces mouvements peuvent provoquer des pressions au niveau du ventre et du dos ! (voir ci-contre)



Si l'un des haubans domine, le mât se courbe : devant les droits de l'abdomen, derrière les muscles lombaires.



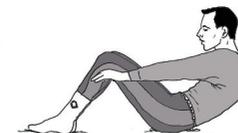
EXERCICES À RISQUES POUR LE VENTRE ET LE DOS !



Les mouvements qui font fléchir le tronc et qui abaissent la cage thoracique, comme rapprocher la tête du bassin, ou les jambes de la poitrine, poussent la masse des viscères dans la même direction, et **provoquent des pressions au niveau du ventre et du dos**. Ils sont à éviter.



Les mouvements qui enroulent la colonne lombaire et qui fléchissent le tronc, **chassent le contenu du thorax vers le bas** et provoquent également des pressions (surtout lombaires). Ils sont aussi à éviter.



Tous ces exercices n'ont aucun intérêt musculaire d'une part, et d'autre part si les différentes fibres abdominales (dont le transverse) ne jouent pas leur rôle de maintien des viscères, des problèmes apparaîtront à long terme (hernies, lumbagos, descentes d'organes...).

Les exercices qui provoquent l'hyperlordose de la région lombaire impliquent, en plus de la cambrure, **de fortes compressions** dues aux actions musculaires au niveau du bassin. Ils ne sont pas recommandés non plus !



Enfin, la contraction des abdominaux ne doit jamais être accompagnée d'une descente du diaphragme. En effet, l'inspiration diaphragmatique fait alors sortir le ventre, ce qui provoque des pressions supplémentaires. Choisir alors, l'inspiration costale !

Ces exemples nous montrent qu'il faut remettre en question les pratiques courantes et classiques des exercices de renforcement des "abdos". En particulier, les exercices de "crunch" qui cumulent tous ces aspects.

LES BONNES PRATIQUES SANS RISQUE !

Les exercices présentés ci-après, tiennent compte des remarques précédentes. Afin de protéger ventre et dos, ils imposent une coordination entre les différents composants du caisson abdominal (diaphragme, abdos, plancher pelvien).

Avant la musculation des parties superficielles, assurez-vous que le contrôle de la pression intra-abdominale est correct.

Ainsi, avant les efforts, **commencez donc par rentrer le ventre** (en soufflant), du bas vers le haut, et sans inspiration préalable.

Les abdominaux ont donc un double rôle : viscéral et squelettique.

Ils participent :

- à faire circuler le sang, par la respiration (rôle de pompe),
- à masser le contenu abdominal, (cela stimule les organes, ce qui active le transit),
- à pousser (pour comprimer les organes qui doivent se vider),
- aux mouvements (marcher, se pencher, se relever, se tourner... ils font le lien entre les membres inférieurs et les membres supérieurs),
- à donner une forme à la silhouette.

Nous constatons donc que, le renforcement de la sangle abdominale, est une nécessité physiologique ; l'aspect esthétique n'est pas le plus important.