

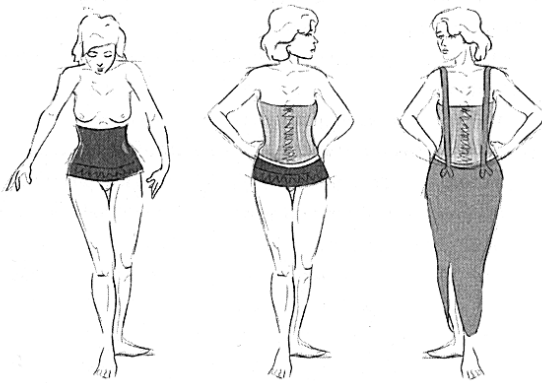
Guide pratique : abdos sans dégâts : description

Les **abdominaux** constituent la paroi musculaire de l'abdomen situé entre le thorax et le bassin.

A quoi servent ils?

A notre statique, notre posture debout, maintenir les viscères, respirer, pousser (accoucher, vomir, tousser, déféquer), à favoriser la circulation du sang, avoir une bonne digestion et un bon transit puis à bouger.

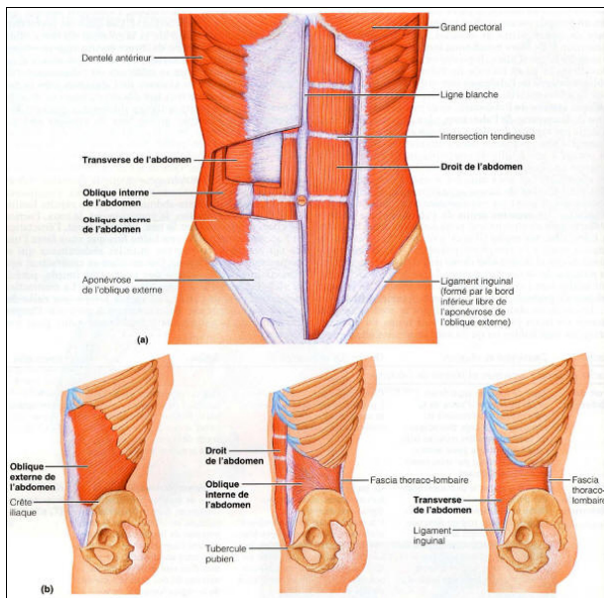
Le **Docteur Bernadette de Gasquet** nous propose cette illustration pour nous expliquer leur rôle.



Schématiquement la structure des abdominaux est la suivante:

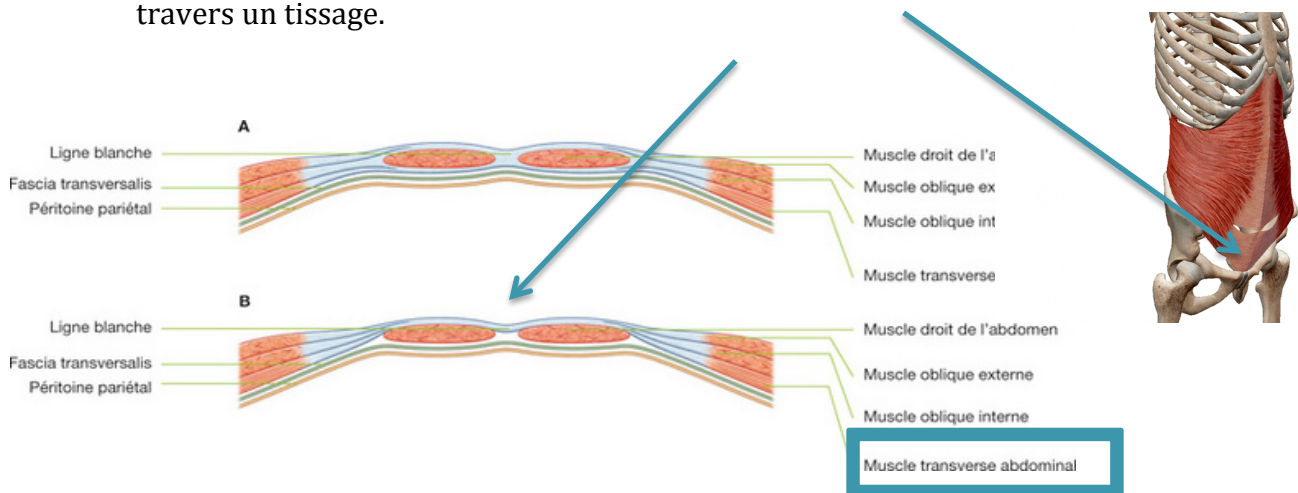
une gaine profonde très large, renforcée en avant dans la partie inférieure, une guêpière, et des bretelles.

gaine transverse guêpière obliques bretelles grands droits

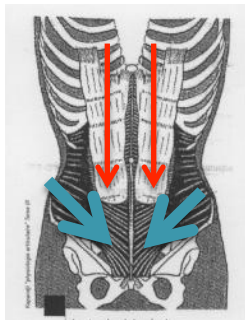


Plusieurs plans musculaires constituent les abdominaux.

- ⇒ Le plan **le plus profond** est celui du **transverse abdominal**. Il ceinture tout l'abdomen, en partant des **vertèbres lombaires**, il s'attache aux côtes, à la crête du bassin et se termine à l'avant, où il rejoint le transverse opposé et s'attache à son enveloppe (aponévrose) sur la ligne médiane. Il comprend deux parties (cette particularité est fondamentale) :
- la partie supérieure, la plus volumineuse et profonde où l'aponévrose du transverse constitue l'aponévrose postérieure des grands droits.
 - la partie inférieure, **au dernier tiers sous ombilical, l'aponévrose devient superficielle, et se situe à l'avant des grands droits**. Ceux-ci passent donc à travers un tissu.



GRANDS DROITS



Les fibres des grands droits sont purement **antérieures** et ont une **direction verticale**, alors que les fibres du **transverse** sont **obliques** avec une **structure de ceinture de corset**.

Lorsque les droits se contractent dans la partie sous ombilicale, ils repoussent la sangle transverse qui ne peut rester resserrée et se relâche.

TRANSVERSES

Au contraire, un étirement du rachis, et donc des grands droits, crée immédiatement le galbe.

Ainsi lors de l'expiration, la contraction du transverse resserre l'abdomen en ceinture, comme une gaine profonde et large qui remonte les viscères.

Le transverse est un muscle qui fonctionne **de façon automatique**. C'est seulement en cas d'éternuement ou de vomissement que l'on prend conscience de son action.

Le transverse agit comme starter avant toutes autres actions musculaires.

- ⇒ Le plan moyen comporte les **obliques internes et externes**. Ils ont des fibres qui se croisent et s'ouvrent en éventail entre les côtes et le bassin sur la partie latérale de l'abdomen, mais tous se rejoignent et se fixent à l'avant sur les enveloppes de leurs muscles opposés.

Ils réalisent **les torsions, les flexions et les translations, c'est-à-dire, les mouvements latéraux du bassin ou des épaules.**

Les obliques peuvent travailler soit en synergie avec le transverse, soit en synergie avec les grands droits.

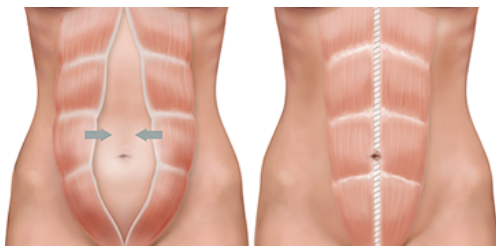
Dans le premier cas, **ils réalisent un ceintage en « guêpière » sur l'expiration.**
(vous l'aurez compris si la colonne est étirée, et les grands droits non contractés)

Si les obliques travaillent en synergie avec les grands droits, les grands droits sont raccourcis, ils ont une action de tassement qui ne sangle plus l'abdomen.

En d'autres termes ce n'est pas en raccourcissant les bretelles que l'on resserre la ceinture, au contraire!

- ⇒ **Les grands droits sont les muscles plus superficiels**, qui vont du thorax au pubis, « les fameuses tablettes de chocolat ».

Leur action est de rapprocher le sternum du pubis. Bernadette de Gasquet les représente comme une **boutonnière verticale**.



Le raccourcissement des deux bords (= contraction des grands droits) ouvre la boutonnière.

L'étirement de la colonne (= grands droits contractés en position longue ou étirés) ferme la boutonnière, donc **le diastasis** = l'espace entre les grands droits observé chez certains sportifs ou chez les femmes après une grossesse.

Vous pouvez maintenant consulter notre fiche comment réaliser des abdos sans dégâts.