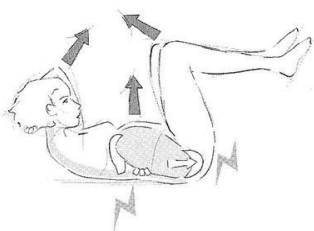


## Guide pratique : les abdos sans dégâts : on y va !

### On arrête les abdos CRUNCH !



Les exercices d'abdos type CRUNCH créent une **hyperpression dans l'abdomen**.

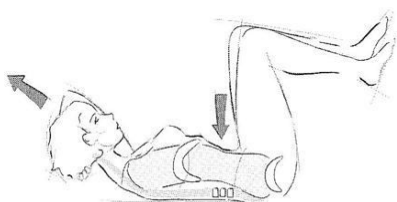
Lorsque l'on relève le buste, les grands droits se contractent, et poussent vers l'avant le transverse dans sa partie inférieure. Les viscères sont repoussés vers l'avant et vers le bas.

Cette hyperpression va se reporter sur :

- ⇒ le **périnée** plus fragile chez la femme (responsable en partie d'incontinence urinaire, prolapsus = descentes d'organes)
- ⇒ sur la **paroi de l'abdomen** :
  - au niveau de la ligne blanche : écartement des grands droits = **diastasis**
  - au niveau des orifices de la paroi abdominale : **hernies ombilicales et inguinales**
- ⇒ sur le **rachis** : augmentation de la pression au niveau des disques intervertébraux.

Faire ces exercices **en apnée inspiratoire** augmente considérablement la pression dans le caisson abdominal, par la descente du diaphragme et la poussée plus importante sur les viscères.

### Alors en pratique, comment faire ?



*Renforcer les abdominaux ne doit jamais faire « sortir » le ventre, et pousser les viscères vers l'avant et le bas = la sortie.*

Des abdominaux compétents doivent être capable de **contenir les viscères, d'ériger le rachis, et de permettre une respiration libre.**

## La respiration

Le réflexe en gymnastique est de commencer un exercice en inspirant : « inspirer, gonfler le ventre ». Or inspiration = descente du diaphragme = poussée sur les viscères en direction du périnée.

=> **COMMENCEZ PAR UNE EXPIRATION**, sachant qu'il y a toujours de l'air de disponible dans les poumons, **le nombril est "avalé" vers l'intérieur** au lieu d'être projeté en avant. Puis l'inspiration va se faire d'elle-même, c'est réflexe, nous laissons l'abdomen se détendre sans forcer pour le gonfler.

## L'auto-grandissement : « Respirer, c'est grandir et mincir »



Quelle que soit la position, **cherchez à éloigner le plus possible les épaules du bassin.**

La nuque est étirée dans le prolongement de la colonne.

## Le périnée : « le starter »

**La contraction volontaire du périnée agit comme un starter. Le périnée et la partie inférieure du transverse se contractent simultanément, on parle de SYNERGIE PERINEE/TRANSVERSE.**

*Pour engager le périnée, faites comme ci vous reteniez un gaz ou une envie de faire pipi, avec une intention d'ascension interne, de faire remonter les organes vers le haut.*

=> **COMMENCEZ CHAQUE EXERCICE PAR CE VEROUILLAGE PERINEAL**, puis avec l'entraînement des automatismes vont se mettre en place. Il ne sera plus nécessaire d'être en permanence focalisé sur la contraction du périnée, elle deviendra automatique lors de pratique intégrant la respiration et la posture.

Le diaphragme thoracique et le diaphragme pelvien fonctionnent en synergie sur le rythme de la respiration.

## La contraction ascendante : « EXPIRE, PERINEE, TRANSVERSE »



C'est le principe du tube de dentifrice que l'on vide: on commence par appuyer sur le fond du tube pour être sûre que tout se vide par le haut. Si l'on rentre le ventre sans commencer par le bas, la taille est étranglée et la pression pousse les organes du bas ventre contre le périnée.

=> **On commence par la contraction du périnée, puis les transverses dans leur partie inférieure s'engagent, le galbe se propage ensuite dans la partie haute de l'abdomen.**

## Comment vérifier et intensifier les exercices ?

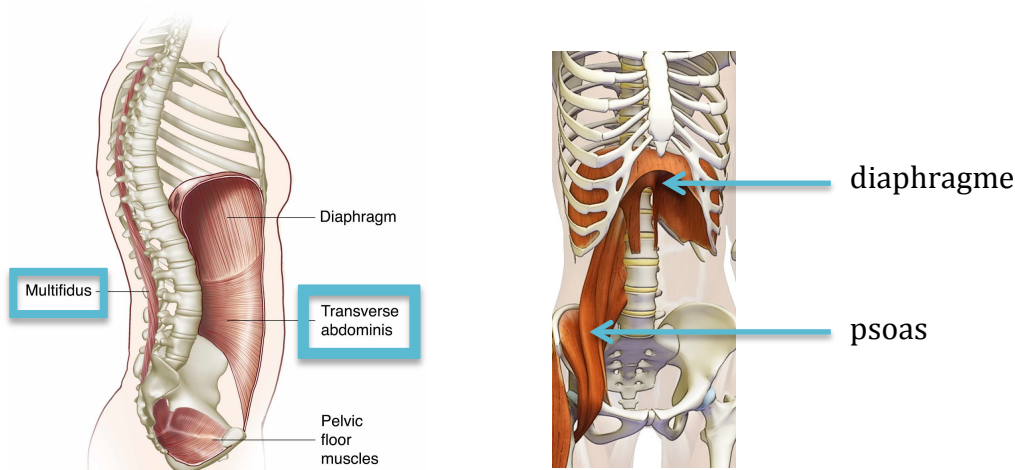
En plaçant une main sur le ventre. **Toute contraction, tout effort qui fait sortir le ventre, qui repousse la main, est le signe que le transverse n'est pas engagé et qu'il y a une poussée sur le périnée.**

Je vous conseille dans un premier temps de vous allonger et poser les jambes sur une chaise, ou de plier les jambes au sol, ce qui vous aidera à stabiliser le bas du dos.

Ensuite, vous pourrez essayer des exercices de difficultés croissantes : relever le haut du buste jusqu'à la pointe des omoplates, allonger les bras, tendre les jambes à condition de veiller toujours à ce que **le transverse ne se relâche pas** et que **le bas du dos reste stable = ni trop cambré, ni trop plaqué au sol, garder la lordose physiologique, c'est à dire le petit creux naturel dans le bas du dos.**

**Si votre centre est activé = contraction périnée/transverse, aucun mouvement ne perturbera votre position d'équilibre.**

## Et le dos dans tout ça ?



**Les abdominaux profonds fonctionnent avec le diaphragme, les muscles du plancher pelvien mais aussi avec les muscles profonds du dos.**

**Multifides et transverses** travaillent en synergie afin de stabiliser la colonne vertébrale et ajuster la pression à l'intérieur de l'abdomen. On parle de **CORE** en anglais = centre.

D'autres muscles viennent former le reste de la paroi abdominale comme le **psaos-iliaque**. Le **diaphragme** est en lien avec lui par des aponévroses. De même que le péritoine, le tissu qui tapisse l'ensemble de la cavité abdominale, adhère à ces aponévroses et vient renforcer les liens qui unissent le **diaphragme au transverse de l'abdomen**. Par la présence de toutes ces connexions entre les tissus via les aponévroses, et plus précisément les fascias, il est indispensable d'envisager le corps dans sa globalité.