



# Le renforcement abdominal



## Le renforcement abdominal « en pratique »

Le renforcement abdominal est un outil au service de finalités aussi variées que la santé, l'efficacité sportive ou professionnelle ou encore l'esthétique corporelle. Pour que cet outil soit performant, il est nécessaire qu'il soit adapté aux différentes finalités en tenant compte, non seulement, des déterminants anatomo-physiologiques, mais aussi des fonctions que la phylogenèse comme l'évolution sociale ont attribuées aux abdominaux. Ces fonctions peuvent se regrouper en 4 grandes catégories qui s'interpénètrent et se conditionnent mutuellement :

- haubanner le « mât » vertébral, garantissant ainsi sa bonne santé - ainsi que l'équilibre pelvien subséquent ;
- anticiper, transmettre, voire amplifier les forces produites par les membres ;
- participer à la ventilation - *expiration* - active ;
- envelopper et protéger les organes de l'abdomen.

Garder présent à l'esprit ces différentes fonctions permet de se prémunir contre le piège consistant à « faire des abdominaux » pour « faire des abdominaux » et conduit, par voie de conséquence, à écarter les contenus inadaptés et potentiellement nocifs.

A notre sens, tout renforcement abdominal doit débiter par une prise de conscience de l'équilibre pelvien et vertébral et des mouvements autorisés par la sollicitation des muscles abdominaux, dans le cadre de synergies plus complexes.

Les muscles abdominaux sont mobilisés dans quantité de mouvements et exercices non spécifiques tels que le « pull-over » en musculation - cf annexe.



C'est pourquoi il est déconseillé de les fatiguer préalablement à d'autres activités physiques et sportives, susceptibles de requérir leur participation.

Il est ensuite souhaitable d'orienter le travail vers des actions de **fixation** de la colonne vertébrale dans des positions de « protection » communément appelées « **gainages** ». Cela peut se réaliser selon de multiples combinaisons qui doivent tenir compte de la spécificité de chaque discipline : plan sagittal (*flexions/extensions* ⇒ *Gds droits + obliques*) / plan frontal (*inclinaisons latérales* ⇒ *obliques + carré des lombes*) / plan transversal (*rotations* ⇒ *obliques*) // en appui pédestre / en décubitus / en appui manuel et pédestre / en suspension / en appui renversé. A partir de là, il est possible de sélectionner quelques positions de référence, relativement sollicitantes, pour effectuer un véritable renforcement musculaire isométrique - éventuellement contre 1 résistance additionnelle. Afin de respecter les règles ergonomiques de mobilisation rencontrées dans les gestuelles sportives, il est souhaitable que ces gainages :

- soient réalisés avec un placement irréprochable - *corrections si nécessaire* ;
- ne soient pas tenus trop longtemps dans la même position ;
- se combinent avec d'autres actions musculaires - *motricité de soutien + motricité orientée* ;
- intègrent progressivement des perturbations « externes » - *déséquilibre, (...)*.

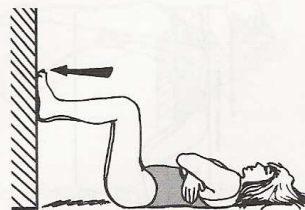
Une fois acquises les positions de gainage de référence, il est possible de mobiliser les abdominaux selon des modalités plus dynamiques en veillant à éviter :

- une hyper sollicitation du psoas -  *pieds bloqués, du grand dorsal - suspension par les mains - ou encore du sterno-cléido-mastoïdien - relevés de buste* ;
- de bloquer le rachis ou le pelvis par une action de levier -  *pieds fixés sous un espalier bas et ischion bloqué au sol ou encore dos bloqué contre les espaliers en suspension* ;

- d'utiliser l'inertie ou le mouvement créé à la périphérie pour déclencher la mobilisation du tronc en « shuntant » l'action des abdominaux ;
- de contraindre certains segments du rachis au profit des lombes - *traction des mains derrière la nuque, « culbuto », (...)* ;
- de négliger la fonction particulière du transverse de l'abdomen et son relatif antagonisme avec les autres « abdominaux » - *grand droit surtout*.

Enfin, il ne faut pas oublier de procéder, si nécessaire, à des étirements judicieux des muscles susceptibles, d'une part, d'entraver par leur « rétraction » et/ou leur « hyper-tonicité » une répartition harmonieuse des forces appliquées lors de la sollicitation des abdominaux, et d'autre part, de nuire à un bon équilibre pelvien et vertébral - « rétraction » du *psoas raccourci des heures durant en station assise (...)*.

Les abdominaux du haut et du bas n'existent pas vraiment, sauf dans les fantasmes de « crypto – musculéux » en herbe ... Les corps musculaires du grand droit sont en effet placés en série les uns par rapport aux autres. De plus, toute stimulation électrique active globalement les grands droits qui n'ont, a priori, qu'1 point moteur – *démonstration (...)*.



Le paradoxe du psoas : souvent maintenu en position raccourcie pour éviter la lordose lombaire, il tend à se raccourcir encore plus. D'où, peut-être, l'intérêt du « fit-ball » et des étirements (...).

#### Quelques exercices :

##### 1) Mobilisation vertébrale et équilibre pelvien

- en appui manuel et pédestre à genoux : faire dos creux, dos plat, dos rond (...);
- en décubitus dorsal : à partir d'une position relâchée, jambes au sol, fléchies puis tendues, plaquer les lombes au sol (...);
- en position debout, contre un mur, jambes légèrement fléchies, essayer de plaquer les lombes contre le mur (...);
- en décubitus dorsal jambes fléchies, pieds à plat au sol, enrrouler le dos puis se grandir en position assise (...).

##### 2) Gainages

- en appui manuel et pédestre sur les mains ou les avant-bras, face au sol, tenir la position (...);
- en appui manuel et pédestre sur 1 main ou 1 avant bras, de profil, tenir la position (...);
- en décubitus dorsal, lever tête et jambes et tenir, lombes plaqués au sol (...);
- debout, au « garde-à-vous », se laisser pousser sans déformation par des partenaires ;
- faire des pompes en appui manuel et pédestre (...).
- En appui manuel et pédestre facial, pieds au mur, monter à l'ATR, sans relâcher (...).

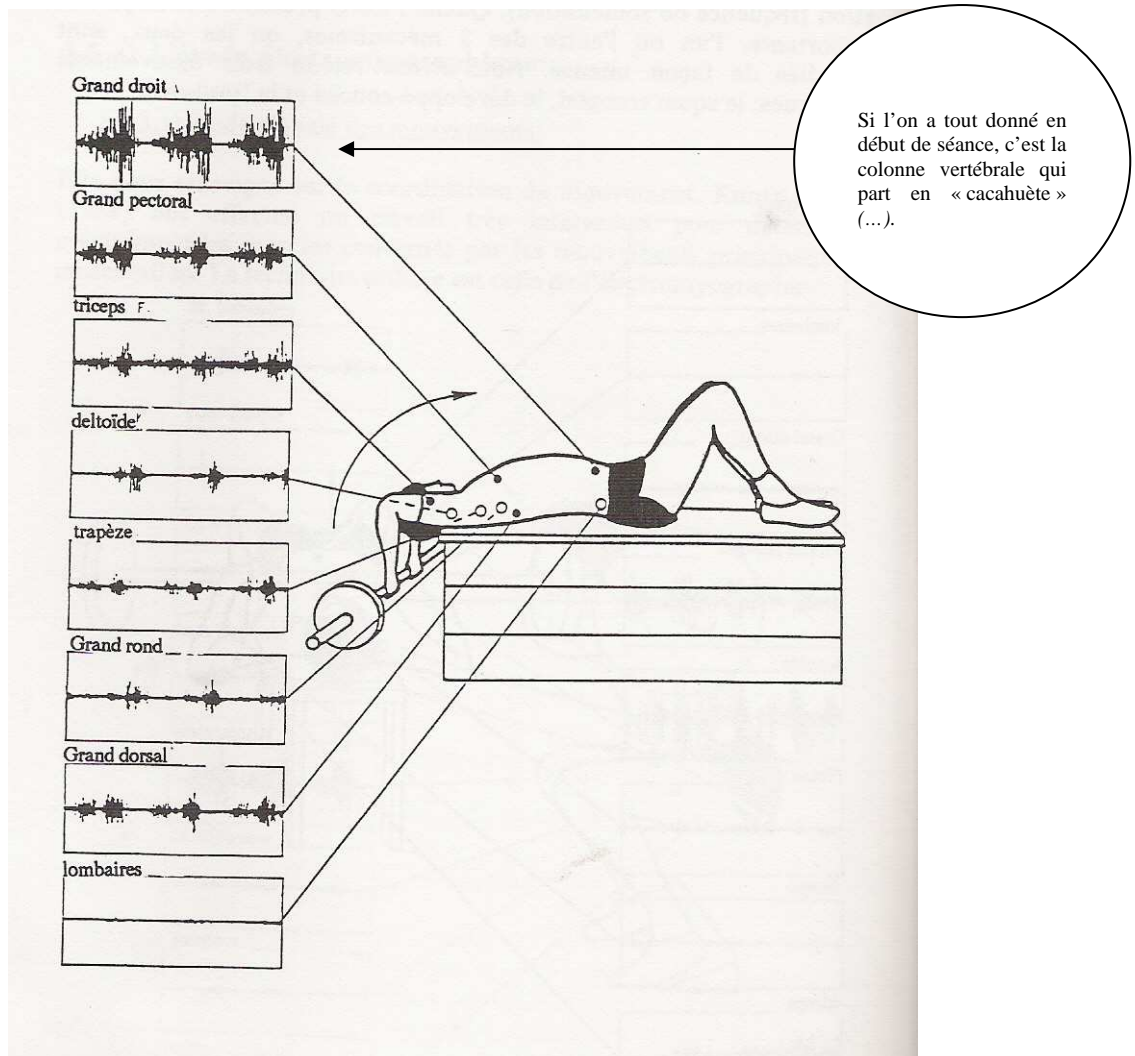
##### 3) « Abdominaux » dynamiques

- en décubitus dorsal, jambes fléchies à 90°, pieds au mur, enrrouler-dérrouler le dos (...);
- en décubitus dorsal, jambes fléchies, relever le bassin (...);
- en décubitus latéral, lever les jambes dans un plan frontal (...);
- en décubitus dorsal, bras en croix, mains plaquées au sol, faire les essuie-glace avec les jambes ;
- en suspension à la barre fixe, rétro-verser le bassin puis relâcher (...);
- en appui manuel et pédestre à genoux, respirer profondément en rentrant le ventre sur l'expiration (...);
- en appui dorsal sur 1 « fit-ball », flexion du tronc et rétro-version du bassin (...).

##### 4) Assouplissements

- à genoux, dressé étendre 1 jambe devant soit et se fléchir au niveau des hanches, bassin en anté-version (*ischio-*);
- puis se redresser et placer le bassin en rétro-version (*quadri-*);
- et enfin laisser fléchir la jambe avant et avancer le bassin en le conservant le + rétro-versé possible (*psoas-iliaque*).

Ne pas oublier que l'on fait souvent travailler les abdominaux sans s'en rendre compte (...)



*Etude électro-myographique du mouvement « pull-over » d'après Kuntz et coll. 1988, cité in « G. Cometti 1988, 143 »*