

# Renforcement des abdominaux profonds



Diminution du mal de lombaire et soulagement des psoas

**Objectifs:** soulager les douleurs lombaires et des psoas et renforcer les muscles profonds des abdominaux.

**Matériel:** aucun.

**Fréquence:** 2 à 4 séances par semaine.

## 1. Comprendre

---

### Muscles profonds, psoas et lombaires

Les muscles profonds de l'abdomen sont les fondations de votre corps au niveau du ventre. Ils se situent sous les muscles abdominaux, les "tablettes de chocolat". Les principaux muscles profonds de l'abdomen sont le transverse, les obliques internes et les multifides.

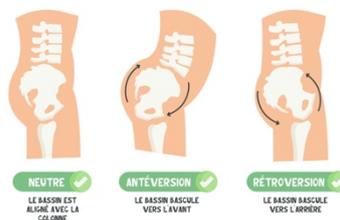
Ensemble, les muscles profonds de l'abdomen et le psoas forment un noyau solide qui soutient votre colonne vertébrale. Ces muscles vous aident à vous tenir droit sans vous fatiguer et à absorber les chocs. Lorsque vos muscles profonds sont faibles, votre corps peut compenser en utilisant d'autres muscles, ce qui peut entraîner des tensions et des douleurs. Souvent, au niveau du bas du dos et du bas du ventre. Renforcer ces muscles profonds et maintenir l'élasticité du psoas peut vous aider à réduire les tensions sur le dos et le bas du ventre.

### Rétroversion du bassin

Imagine ton bassin comme un bol rempli d'eau.

- **Antéversion:** C'est quand le haut du bol penche vers l'avant, et l'eau coulerait vers ton ventre. Ton bas du dos se creuse un peu plus, créant une cambrure.
- **Rétroversion:** C'est quand le haut du bol penche vers l'arrière, et l'eau coulerait vers tes fesses. Ton bas du dos s'aplatit légèrement, et ton pubis (l'os à l'avant de ton bassin) remonte un peu. C'est comme si tu "rentrais la queue" d'un chien.

En gros, la rétroversion du bassin, c'est le mouvement de basculer ton bassin vers l'arrière, en contractant tes abdominaux et tes fessiers pour aplatir légèrement le bas de ton dos.



## 2. Appliquer la rétroversion du bassin au quotidien

---

Pour soulager au maximum les douleurs, renforcer les muscles profonds et encren cette position durablement, il faudrait penser et appliquer la rétroversion du bassin tous les jours.

- **Marcher:** Imagine que tu tires légèrement ton nombril vers ta colonne vertébrale et que tu engages un peu tes fessiers. Tu ne vas pas changer ta démarche, mais tu vas sentir un soutien plus profond au niveau de ton bassin.

- **Escaliers**: Pense à garder ton bassin stable et à utiliser la force de tes jambes et de tes fessiers pour monter, plutôt que de te laisser "tirer" par le mouvement de la jambe avant qui pourrait accentuer l'antéversion.
- **Pendant l'entraînement**: Pendant les courses et l'ABC de course principalement, essaie de maintenir une conscience de la position de ton bassin en rétroversion et d'engager tes muscles stabilisateurs.

Lorsque tu engages tes abdominaux profonds pendant la rétroversion, il y a une co-activation naturelle des muscles du plancher pelvien (muscles du périnée). C'est comme une sensation de vouloir se retenir d'aller aux toilettes. C'est tout à fait normal.

L'idée, ce n'est pas de faire une rétroversion exagérée à chaque instant, mais plutôt de développer une conscience de la position de ton bassin et d'apprendre à engager les muscles qui le stabilisent pour réduire les douleurs et muscler ton abdomen.

### 3. Mobilité du bassin

---

#### **Exercice 1: Bascules du bassin (Pelvic Tilts)**

20x | S'allonger sur le dos, genoux pliés, pieds à plat. Rentre légèrement le ventre pour aplatir le bas du dos contre le sol (imaginer vouloir "écraser" cet espace entre le dos et le sol), puis relâchez.

Cet exercice simple aide à prendre conscience du mouvement de votre bassin et à relâcher les tensions dans le bas du dos.

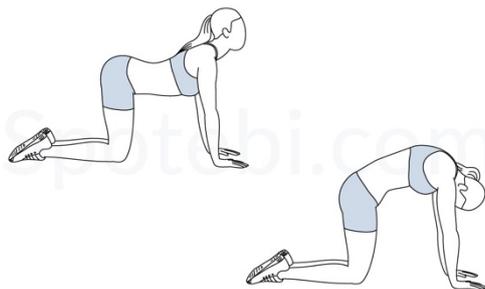
#### **Exercice 2: Rotations du bassin (Pelvic Rotations)**

2x10x | Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, mains sur les hanches. Faire de lents cercles avec son bassin dans un sens, puis dans l'autre.

Vous pouvez aussi faire cet exercice allongé sur le dos, genoux pliés et laissant vos genoux tomber doucement d'un côté puis de l'autre. Ces mouvements doux améliorent la mobilité de l'articulation de la hanche et du bas du dos.

#### **Exercice 3: Chat-Chameau (Cat-Cow)**

15x | Se mettre à quatre pattes. Inspirer en creusant légèrement le dos et en levant la tête (chameau). Expirer en arrondissant le dos et en rentrant la tête (chat). Alternier lentement les deux positions.



### 4. Étirement du psoas

---

#### **Exercice 4: Fente de chevalier (Kneeling Hip Flexor Stretch)**

2x15" | Mettre un genou au sol et l'autre jambe devant, le genou plié à 90 degrés. Pousser doucement son bassin vers l'avant jusqu'à sentir un étirement à l'avant de la hanche de la jambe au sol. S'assurer de garder le dos droit et de bien respirer pendant l'étirement.

Pour intensifier l'étirement, vous pouvez lever le bras du côté de la jambe étirée vers le ciel et vous pencher légèrement du côté opposé.



## 5. Renforcement

---

### **Exercice 5: Maintien de la bascule du bassin en léger déséquilibre**

20x | S'allonger sur le dos, genoux pliés, pieds à plat. Rentrez légèrement le ventre pour aplatir le bas du dos contre le sol. Imaginer vouloir "écraser" l'espace entre le dos et le sol (une feuille de papier ne peut pas passer). Soulevez alternativement de 5cm les pieds du sol vers le haut.

De petits mouvements latéraux ou de « déplaquage » peuvent survenir. Chaque deux répétitions, contrôler que tout le bas du dos appuie toujours complètement sur le sol. Si ce n'est pas le cas, contracter à nouveau les abdos pour que tout le bas de la colonne touche le sol. Ne pas hésiter à mettre les mains au niveau du bassin pour bien sentir ce qu'il se passe.

Le but de cet exercice à terme est que votre dos, et vos abdos ne bougent plus du tout sur toute la longueur de l'exercice.

### **Exercice 6: Maintien de la bascule du bassin avec levier**

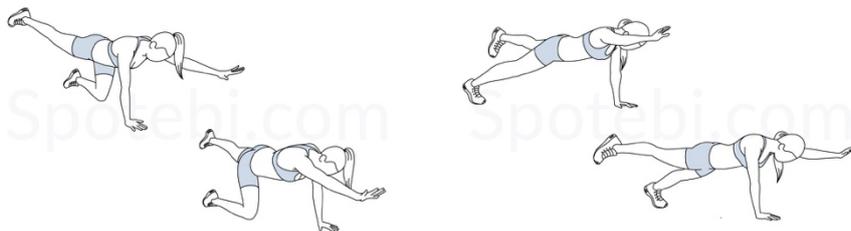
20x | Idem à l'Exercice 5. Soulevez alternativement de 5cm les pieds du sol vers le haut. Mais tendez ensuite alternativement chaque jambe vers l'horizontal (la jambe n'a pas besoin d'être complètement tendue).

Encore une fois, le but est que le bassin et le dos ne bougent pas et ne se « déplaquent » pas.

### **Exercice 7: Bird Dog**

2x10 | Se mettre à quatre pattes. Tendre un bras vers l'avant et la jambe opposée vers l'arrière en gardant son dos droit, comme si un verre d'eau se trouve sur le dos. Alternier les côtés en contrôlant bien le mouvement (rétroversion du bassin sur toute la longueur de l'exercice) et éviter de balancer les hanches sur les côtés.

Cela demande une grande concentration. Réaliser l'exercice lentement et en conscience des mouvements. Si cela est trop facile, ce qui demande une grande maîtrise, effectuer l'exercice directement sur les pieds.



### **Exercice 8: Gainage frontal (Plank)**

2x1' | Se mettre sur les avant-bras et sur les pointes de pieds en regardant le sol. Gardez votre corps droit de la tête aux talons et contractez vos abdominaux, en imaginant que vous tirez votre nombril vers votre colonne.

Augmenter le temps de maintien chaque deux semaines de 30". Mais jusqu'à la limite pour laquelle il n'est plus possible de maintenir une rétroversion du bassin correcte.