



Renforcement de la ceinture abdominale



Programme sur 12 semaines

Objectifs: renforcer les muscles de la ceinture abdominale pour l'athlétisme.

Matériel: élastique.

Fréquence: 2 à 4 séances par semaine. Temps de la séance 15 minutes.

1. Comprendre

En athlétisme, la performance ne se joue pas dans la capacité à plier le buste, mais dans la capacité à ne pas se déformer sous l'impact. La sangle abdominale n'est pas un moteur de mouvement, c'est un transmetteur de force. Chaque appui au sol génère des forces verticales colossales que le tronc doit absorber et restituer sans fuite d'énergie.

La rigidité axiale

Oubliez les crunchs classiques qui raccourcissent le psoas et créent une pression délétère. Nous recherchons ici une colonne vertébrale "en tige de fer". En utilisant les principes de Dan Pfaff (ALTIS), nous visons à renforcer votre pilier central pour qu'il reste imperturbable face aux forces de réaction du sol. Un tronc qui oscille est un tronc qui freine.

Le verrouillage du bassin (hip lock)

Inspiré des travaux de Frans Bosch, le concept de Hip Lock sert à chaque appui. À chaque appui, vous disposez de moins de 90 millisecondes pour verrouiller le bassin. Si le bassin "s'écroule" ou bascule, la projection horizontale est compromise. Ce programme va entraîner vos obliques et votre transverse à stabiliser la hanche de manière réflexe et ultra-rapide.

La protection

La puissance sans contrôle n'est rien. L'approche De Gasquet est notre base prophylactique. Le protocole "Péri-Expi-Grandi" (Périnée / Expiration / Grandissement) permet d'engager le transverse profond tout en protégeant votre dos et votre plancher pelvien. C'est l'assurance de recruter les bons muscles sans gonfler le ventre, garantissant une sangle abdominale fonctionnelle, fine et extrêmement dense.

Gainage cognitif

Chaque appui est une tâche de coordination complexe. Suivant la philosophie d'Adrian Rothenbühler, certains exercices vont challenger votre capacité à maintenir cette rigidité tout en gérant du rythme ou des mouvements parasites. L'enjeu est de passer d'un gainage conscient à une stabilité automatique et intelligente.

Les règles d'or

- Qualité neutre : Une répétition où le ventre sort ou où les lombaires creusent est une répétition inutile. Si la posture lâche, la répétition s'arrête.
- Intensité nerveuse : Le "Micro-dosing" (10-15 min) exige une concentration totale. Nous ne cherchons pas la brûlure métabolique, mais l'efficacité neuromusculaire.
- Zéro "bla-bla" : Chaque seconde de tension doit se traduire par un gain de stabilité en course. Soyez exigeants sur chaque expiration et chaque verrouillage.

2. Exercices

2.1. The Lewit (Deep obliques ou Piston breathing)

Position de départ

Allongé sur le dos, Levez les jambes en "chaise renversée" (angle de 90° aux hanches et aux genoux). Les bras sont le long du corps ou, pour mieux ressentir l'engagement, placez vos doigts sur vos hanches, juste à l'intérieur des os iliaques. Votre bas du dos doit être proche du sol, mais sans être violemment écrasé contre lui.

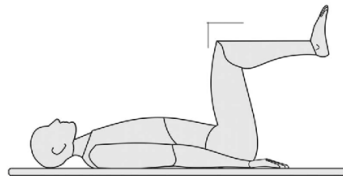
Exécution

L'exercice repose entièrement sur le cycle respiratoire :

1. Inspirez profondément. Ne laissez pas votre poitrine se soulever de manière excessive.
2. Expirez le plus longtemps et le plus « profondément » possible. À mesure que vous videz vos poumons, imaginez que votre nombril descend vers la colonne et que vos côtes se ferment vers le bas et l'intérieur.
3. À la fin de l'expiration, quand vous n'avez plus d'air du tout : Maintenez cette position de "vide" pendant 3 à 5 secondes. C'est à ce moment précis que les obliques profonds et le transverse se contractent au maximum pour stabiliser la colonne. Vous devriez sentir une tension ferme sous vos doigts au niveau de la ceinture abdominale.

Tips

- Gardez les épaules loin des oreilles pour ne pas recruter les trapèzes.
- Le travail se fait sur l'expiration, pas en bloquant sa respiration poumons pleins.
- Si votre ventre se soulève (effet "gonflette") pendant l'effort, vous utilisez les grands droits et non les muscles profonds. Le ventre doit rester plat ou creusé.



2.2. Retroversion du bassin avec levier

Position de départ

Allongez-vous sur le dos, sur une surface ferme. Pliez les genoux, pieds à plat au sol, écartés de la largeur du bassin. Réalisez une bascule postérieure du bassin. Rentrez légèrement le ventre (aspirez le nombril vers la colonne) pour effacer la cambrure naturelle. Tout votre bas du dos doit être littéralement "scellé" au sol. Imaginez que vous voulez protéger une feuille de papier placée sous vos lombaires pour que personne ne puisse la retirer.

Exécution

1. Soulevez un pied de seulement 5 cm du sol, puis reposez-le et faites de même avec l'autre jambe.
 2. Le mouvement doit être lent et contrôlé. Au moment où le pied quitte le sol, votre bassin va vouloir basculer vers l'avant (créer un creux). Résistez en contractant les abdominaux. Tout votre bas du dos doit continuellement être plaqué au sol. 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.
-

Tips

- Gardez vos mains posées sur les crêtes iliaques (les os saillants du bassin), ou au niveau de vos lombaires. Si vous sentez vos mains osciller de gauche à droite ou de haut en bas, c'est que le verrouillage abdominal est insuffisant.
- Ne bloquez jamais votre respiration (apnée). Expirez par la bouche au moment le plus difficile (quand vous soulevez ou tendez la jambe) pour favoriser la contraction du transverse.
- Toutes les deux répétitions, marquez une pause. Vérifiez si vous pouvez toujours "écraser" la feuille de papier imaginaire. Si un petit espace s'est créé, réajustez votre bascule avant de continuer.

Variantes

- Levier tendu : Commencez en soulevant le pied de 5 cm. Une fois le pied décollé, développez la jambe vers l'avant pour la tendre à l'horizontale (sans toucher le sol).
- Sans les bras : Pour augmenter l'instabilité, placez vos bras tendus vers le plafond au lieu de les laisser le long du corps. Cela retire un appui stabilisateur important.

2.3. Pillar bridge

Position de départ

Placez vos avant-bras au sol, parallèlement l'un à l'autre (ne croisez pas les mains). Vos coudes doivent être directement sous vos épaules. Fixez un point au sol entre vos mains pour garder les cervicales en position neutre.

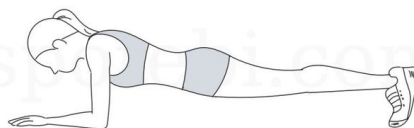
Exécution

Une fois en position, vous allez créer une tension interne massive via ces quatre piliers :

1. Effectuez une rétroversion du bassin (imaginez que vous voulez rapprocher votre pubis de votre sternum).
2. Sans bouger vos membres, essayez de tirer activement vos coudes vers vos pieds et d'imaginer que vous poussez vos pieds vers vos coudes.
3. Contractez vos fessiers le plus fort possible (comme si vous vouliez écraser une pièce de monnaie entre les fesses) et verrouillez vos genoux en contractant les quadriceps.
4. Ne bloquez pas votre respiration (apnée). Prenez des inspirations courtes et sèches par le nez et expirez de manière saccadée, tout en maintenant la tension abdominale maximale.

Tips

- Si vous ne tremblez pas après 15 secondes, c'est que vous ne tirez pas assez fort.
- Ne rassemblez pas vos mains et ne faites pas les points.



2.4. Planche latérale avec rotation

Position de départ

Allongez-vous sur le côté. Posez votre avant-bras au sol, le coude directement sous l'épaule. Superposez vos pieds ou placez le pied du dessus juste devant l'autre pour plus de stabilité. Décollez les hanches pour former une ligne droite de la tête aux talons. Placez bras libre tendu vers le plafond.

Exécution

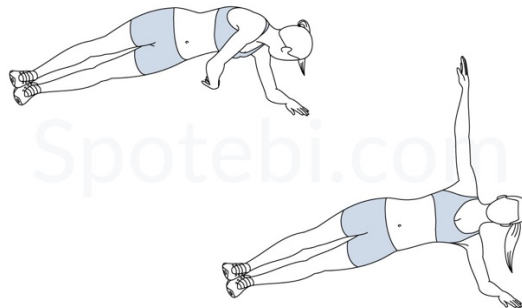
1. En gardant les hanches hautes et stables, abaissez lentement la main libre vers le sol.
2. Faites passer la main libre sous votre buste, dans l'espace entre votre corps et le sol. Cherchez à pivoter les épaules vers le sol tout en gardant le bassin de face (ou avec une rotation minimale). 3 secondes minimum.
3. Engagez vos obliques pour ramener la main libre vers le haut, en revenant à la position bras tendu vers le ciel.
4. Suivez le mouvement de la main libre avec vos yeux pour assurer une rotation complète du haut du corps.

Tips

- Respirez pendant la rotation sous le corps.
- Contrôler la descente et la montée.
- Poussez activement le sol avec l'avant-bras.

Variantes

- Avec un poids de 2 à 5 kg



2.5. Rothenbühler Dynamic Taps

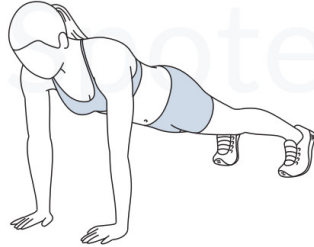
Position de départ

Placez-vous en position de pompe (planche haute), les mains directement sous les épaules. Contractez les fessiers et les abdominaux pour créer une ligne droite des talons au sommet du crâne. Évitez de cambrer le bas du dos. Écartez légèrement les pieds (plus large que les hanches) pour offrir une base de sustentation stable et limiter la rotation du bassin.

Exécution

La clé ici n'est pas la vitesse, mais la précision du transfert de charge. Avant de bouger, engagez activement votre dentelé antérieur en "poussant" le sol pour éloigner vos omoplates l'une de l'autre (protraction légère).

1. Soulevez une main. Allez chercher un point spécifique (haut du sternum, épaule opposée, genou ou bassin) en une fraction de seconde.
2. Pendant le mouvement rapide et sec, votre bassin ne doit absolument pas bouger. Imaginez qu'un verre d'eau est posé sur votre sacrum : il ne doit pas tomber.
3. Reposez la main au sol sans bruit (contrôle excentrique).



2.6. Dead Bug "Chaos"

Position de départ

Allongez-vous sur le, relevez les genoux à 90° au-dessus des hanches (position "chaise renversée"), les pieds flexes. Tendez les bras vers le plafond, perpendiculaires au corps. Tenez une bande élastique (fixée derrière vous à un point bas) entre vos mains. La bande doit déjà être sous tension. Plaquez activement vos lombaires contre le sol. Il ne doit y avoir aucun espace entre votre dos et le sol.

Exécution

Le mouvement doit être contrôlé et résister aux secousses de l'élastique.

1. Si vous travaillez seul, créez une tension constante. Si vous avez un partenaire, celui-ci doit tapoter ou secouer légèrement l'élastique pour créer des micro-oscillations (l'effet "chaos").
2. Tout en maintenant les bras immobiles face aux vibrations, descendez lentement une jambe vers le sol en la tendant.
3. Arrêtez-vous juste avant que votre talon ne touche le sol ou avant que votre bas du dos ne commence à se décoller.
4. Ramenez la jambe à la position initiale avec la même lenteur, puis alternez avec l'autre jambe.

Tips

- Imaginez que votre tronc est une boîte pressurisée. Vos côtes ne doivent pas se soulever ("flare ribs") ; gardez-les "fermées" vers le bassin.
- Ne vous contentez pas de tenir l'élastique, tentez d'écartez vos bras pour engager les grands dorsaux et les dentelés, ce qui stabilisera votre colonne.
- Si votre dos se cambre, l'exercice perd 100% de son efficacité. Réduisez l'amplitude de la jambe si nécessaire.
- Plus vous allez lentement, plus c'est difficile. Comptez 3 à 4 secondes pour la descente.

Variantes

- Chaos unilatéral : Tenez l'élastique d'une seule main pour ajouter une composante anti-rotative (le corps voudra basculer du côté de la tension).
- Anti-extension : Descendez le bras opposé à la jambe en même temps, tout en luttant contre les vibrations de la bande.
- Partenaire : Votre partenaire ne se contente pas de secouer l'élastique, il peut aussi pousser aléatoirement sur vos genoux ou vos épaules pour tester votre stabilité globale.



2.7. Bird Dog

Position de départ

Placez-vous à quatre pattes. Les mains sont à l'aplomb des épaules, les genoux à l'aplomb des hanches. Effectuez une légère rétroversion du bassin pour effacer une cambrure excessive et engagez le nombril vers la colonne. Le regard est fixé au sol, entre les mains, pour garder les cervicales dans le prolongement du dos. Répartissez le poids de manière égale sur vos quatre points d'appui.

Exécution

Le mouvement doit être fluide et décomposé :

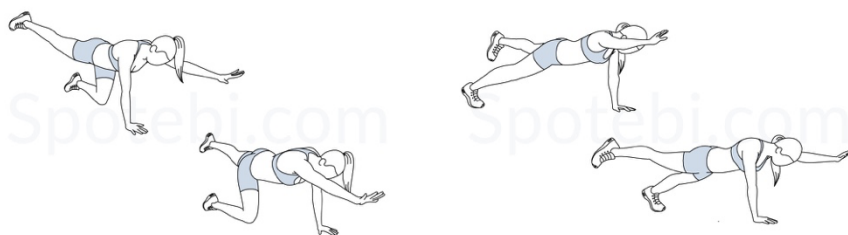
1. Simultanément, levez le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière.
2. Ne cherchez pas la hauteur, mais la longueur. Imaginez que vous voulez toucher le mur devant vous avec le bout des doigts et le mur derrière vous avec votre talon.
3. Ramenez le bras et la jambe au sol avec la même lenteur, pour qu'ils se croisent et se touchent (genoux/coude) sous votre buste.

Tips

- Imaginez qu'un verre d'eau est posé au milieu de votre bas du dos. Il ne doit pas tomber, ni même déborder. Cela impose de verrouiller les hanches pour qu'elles restent parallèles au sol.
- Expirez lors de l'extension (effort de stabilisation) et inspirez lors du retour. Ne bloquez jamais votre respiration.
- Chaque millimètre de mouvement doit être conscient. Si vous sentez que vos hanches balancent, ralentissez encore.

Variantes

- Sur les pieds : En position de planche (push-up), levez le bras et la jambe opposée.



2.8. A-Switch (A-Exchange)

Position de départ

Debout, corps parfaitement aligné. Imaginez un fil qui tire le sommet de votre crâne vers le plafond. Levez une jambe en flexion de hanche. La cuisse doit être parallèle au sol (ou légèrement au-dessus). Les orteils du pied levé pointent vers le tibia (pied "armé"). La jambe de soutien est tendue, le fessier contracté, avec un appui sur l'avant-pied (le talon effleure à peine le sol).

Exécution

L'action doit être si rapide qu'elle semble instantanée.

1. Initiez le mouvement par une extension violente de la hanche levée. Le pied doit redescendre vers le sol avec une intention de "frapper" ou de "griffer" la piste.
2. Au moment exact où le pied levé descend, la jambe d'appui remonte en position de "A". Les deux jambes se croisent à mi-chemin.
3. Le pied frappe le sol directement sous le centre de gravité (sous la hanche). Un impact trop en avant freinerait le mouvement ; trop en arrière déséquilibrerait.
4. Le tronc (core) doit rester totalement immobile. Rien ne doit bouger au-dessus des hanches malgré la violence de l'échange.

Tips

- Si vous êtes en intérieur ou sur une piste, vous devriez entendre un "clic" ou un impact sec au sol. Un son sourd signifie que le mouvement est lent.
- Les bras doivent accompagner le mouvement de manière opposée aux jambes (bras droit devant si genou gauche levé), avec une amplitude dynamique mais contrôlée.
- Ne laissez pas votre cheville "s'écraser" à l'impact. Restez "dur" sur vos appuis pour réutiliser l'énergie élastique.

Variantes

- Double A-Exchange : Réalisez deux échanges rapides (Droite-Gauche-Droite) et stabilisez. Cela teste la capacité à enchaîner la vitesse sans perdre l'équilibre.
- A-Exchange en déplacement : Effectuez l'échange tous les 3 pas de marche ou de footing léger pour intégrer la mécanique à une course réelle.

2.9. Shadow Sprints "Perturbation"

Position de départ

Debout, pieds largeur de hanches (ou en légère fente décalée pour plus de réalisme). Genoux légèrement déverrouillés. Réalisez une légère rétroversion du bassin pour placer la colonne en position neutre. Engagez volontairement les abdominaux profonds et les fessiers pour verrouiller cette zone. Épaules basses et relâchées, coudes fléchis à 90°.

- Option A : Fixer un élastique autour de la taille à un point fixe.
- Option B : Fixer un élastique autour de la taille à un partenaire qui créer des tensions saccadées aléatoires
- Option C : Porter un sac lesté sur le dos.

Exécution

1. Simulez l'action du 100m à 100% de vitesse. Le mouvement doit être ample (main passant de la hanche à la hauteur du visage) et extrêmement violent.

2. Pendant que vos bras cyclent à haute fréquence, l'élastique ou le sac va tenter de faire pivoter votre buste ou de cambrer votre dos.
3. Votre bassin et vos jambes doivent rester immobiles comme du béton. Seuls les bras et les épaules bougent.

Tips

- Imaginez que vos coudes s'enfoncent vers l'arrière et vers le bas, plutôt que de simplement agiter les mains devant vous.
- Ne bloquez pas votre respiration (apnée). Utilisez une respiration courte et saccadée, calée sur le rythme des bras, pour maintenir la pression intra-abdominale.
- Fixez un point droit devant vous. Si votre tête bouge, votre stabilité globale en pâtira.
- Assurez-vous que l'amplitude du bras gauche est identique à celle du bras droit, malgré la perturbation latérale.

Variantes

- Unilatérale : La perturbation ne vient que d'un seul côté.
- Sur une jambe : Réaliser l'exercice en équilibre unipodal.
- Assis sur Swiss Ball : Exécution assis sur un ballon de gym.
- Réactive : Le partenaire change brusquement la direction de la tension élastique.

3. Programme

3.1. Semaine 1 à 4

S1	2 séries	5 cycles 30" 10x	The Lewit Dynamic Taps A-Switch
S2	3 séries	6 cycles 40" 12x	The Lewit Dynamic Taps A-Switch
S3	3 séries	6 cycles 40" 12x	The Lewit. Variante : avec 1 pied levé à 5cm Dynamic Taps A-Switch. Variante : double A-Switch
S4	4 séries	8 cycles 45" 15x	The Lewit Dynamic Taps A-Switch

3.2. Semaine 5 à 8

S1	2 séries	2x8x 30" 20x	Retroversion du bassin avec levier Dead Bug Chaos Bird Dog
S2	3 séries	2x10x 40" 20x	Retroversion du bassin avec levier Dead Bug Chaos Bird Dog. Variante : sur les pieds.
S3	3 séries	2x12x 40" 20x	Retroversion du bassin avec levier. Variante : jambe tendue. Dead Bug Chaos. Variante unilatéral. Bird Dog. Variante : sur les pieds.
S4	4 séries	2x12x 50" 20x	Rétroversion avec levier. Variante : jambe tendue. Dead Bug Chaos. Variante unilatéral. Bird Dog. Variante : sur les pieds.

3.3. Semaine 9 à 12

S1	2 séries	10" 2x10x 10"	Pillar Bridge Planche latérale avec rotation Shadow Sprints
S2	3 séries	15" 2x12x 12"	Pillar Bridge Planche latérale avec rotation Shadow Sprints
S3	3 séries	15" 2x12x 12"	Pillar Bridge. Planche latérale avec rotation. Variante : 2.5kg. Shadow Sprints. Variante : sac lesté.
S4	4 séries	20" 2x15x 15"	Pillar Bridge Planche latérale avec rotation Shadow Sprints