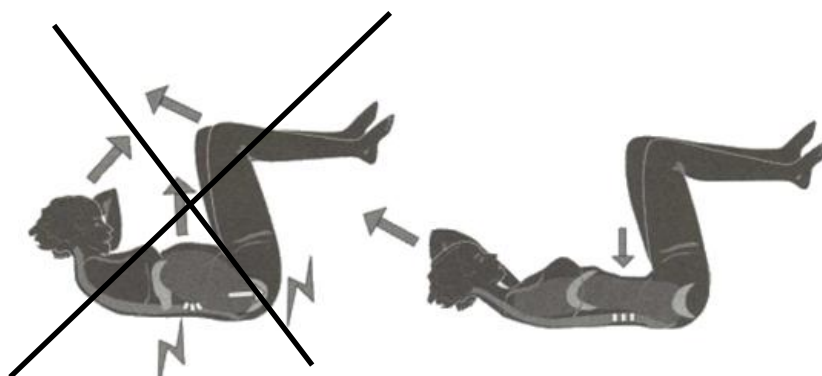




LES ABDOMINAUX : COMMENT LES TRAVAILLER CORRECTEMENT POUR AVOIR UN VENTRE PLAT ?



Anne CARNET-PANTIEZ

**Coach sportif, diplômé d'état BPJEPS AGFF
(option musculation et Fitness)**

LES ABDOMINAUX : COMMENT LES TRAVAILLER CORRECTEMENT POUR AVOIR UN VENTRE PLAT ?

Aujourd'hui, avoir le ventre plat que ce soit pour la femme ou bien l'homme est devenu une obsession. Et pour cela qu'est-ce que l'on fait ? « Des abdos » bien sûr.

I - Mais comment les fait-on ? et est-ce que c'est bien ?

Des pédalages, des ciseaux, des couché-assis de face ou en oblique. Et on obtient quoi avec tout cela ? De belles « tablettes de chocolat » mais cela donne un ventre musclé, c'est-à-dire dur, mais pas rentré. Ce sont des abdominaux typiquement masculins qui n'affinent pas la silhouette car ils tassent la colonne vertébrale et aggravent ou favorisent chez les femmes les incontinences urinaires surtout à l'effort et la descente des organes : utérus, vessie, rectum. Ils aggravent également les hémorroïdes et les hernies, celles-ci n'étant pas le privilège des seules femmes.



Depuis des années, le DOCTEUR DE GASQUET et Mr CAUFRIEZ nous disent : « Arrêtez le massacre ! ». Ces exercices développent une pression importante qui sort le ventre, tasse le dos et pousse sur le périnée qui cède, se relâche.

II - Que se passe-t-il concrètement ?

Le Dr DE GASQUET dit : « c'est vouloir attacher son slip avec ses bretelles ». Ces exercices raccourcissent les muscles grands droits, muscles les plus superficiels qui vont du thorax au pubis. Ils rapprochent les épaules du bassin, donc ils rapprochent leurs extrémités : la pression engendrée par le poids soulevé (jambes ou épaules et tête), le ventre contracté fait saillie et l'espace entre eux s'élargit. Et donc le ventre ressort. N'avez-vous jamais remarqué que les culturistes ont un ventre musclé mais bombé !!!

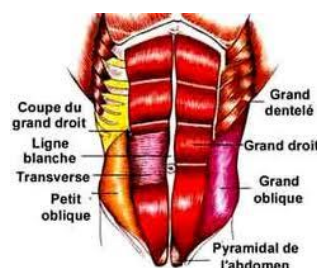


Figure 1 : Schéma des abdominaux

III - Alors, que faire pour renforcer sa sangle abdominale, se donner une jolie silhouette et ne pas se rendre incontinente ?

Découvrir les vrais abdominaux qui donnent du galbe : le transverse et les obliques.

Le Transverse est le plus profond et ceinture tout l'abdomen ; Il sert de gaine pour les organes car il fait le tour, il part des lombaires et s'attache sur la ligne blanche devant.



Figure 2 : Le transverse

Les Obliques

Nous avons 4 obliques, petits et grands, droits et ont des fibres qui se croisent et s'ouvrent en éventail.

Si le bassin et la colonne vertébrale sont fixes, les obliques réalisent un ceinturage en «guêpière» sur l'expiration...à condition que la colonne vertébrale soit étirée car tout tassement élargit la taille et empêche le travail des obliques...et du transverse qui est bloqué par le diaphragme.

IV - Alors comment travailler correctement ?

- Quel que soit l'exercice effectué, **l'étirement de la colonne vertébrale** (auto grandissement) est le plus important, y compris pour arrondir le dos, y compris dans les flexions et les torsions. Toujours faire en sorte d'être le plus grand possible que l'on soit allongé ou debout.
- Respecter le principe de contraction : **du plan profond vers la superficie** donc commencer par le transverse c'est-à-dire une **expiration abdominale basse** qui serre et fixe la ceinture.
- Si l'on souhaite ensuite travailler les grands droits, c'est possible à quelques conditions :
 - Etirement de la colonne vertébrale, sans cambrure de la nuque ou des lombes = en étant allongé poser la tête sur les mains ou les bras en maintenant le menton loin de la poitrine.
 - Verrouillage de la sangle abdominale basse sur l'expiration.
 - Faire travailler les grands droits en isométrique, sans les raccourcir.
 - Veiller à ce que le transverse ne se relâche pas, ce qui est loin d'être évident.
 - Comment vérifier ? En plaçant une main sur le ventre.

Toute contraction, tout effort qui fait sortir le ventre, qui repousse la main, est le signe que les droits sont raccourcis. Et cela pousse aussi sur le périnée.

V - En pratique, comment faire alors ?

V.1 - Des exercices simples (à faire partout) :

- **Debout**

- Placez vous debout, les pieds parallèles écartés largeur du bassin, les genoux très légèrement fléchis, le buste bien droit, sans bascule du bassin ni vers l'avant ni vers l'arrière, les épaules basses.
- Placez vos mains sur le ventre, prenez une inspiration normale et souffler (par la bouche) en rentrant le ventre et en expirant tout l'air des poumons. Lors de l'expiration, vous devez rester le « plus grand » possible. Vous devez sentir une contraction du bas du ventre, du périnée. C'est ce qu'on appelle la respiration abdominale.

- **Assis dans un fauteuil au bureau ou à la maison**

- Calez-vous au fond du siège, genoux à la hauteur des hanches
- Appuyez fortement sur les fesses (vous devez sentir les os sur le siège) en soufflant, en vous grandissant au maximum et en rentrant le ventre et en contractant le bas du ventre.

Répétez ces exercices autant que vous le pouvez, plus vous respirerez en contractant les abdos et le transverse en vous grandissant et plus cela deviendra un réflexe.

V.2- Des exercices allongés sur un tapis (quelques exemples mais non exhaustifs)

V.2.1 - ENROULE DE BUSTE : TRAVAIL DU TRANSVERSE ET DU GRAND DROIT

- Chose importante, dans la position allongée au sol, genoux fléchis, le dos doit être collé au sol. Une légère bascule du bassin vers l'avant et une contraction du périnée permettent cette position. Lors de la réalisation des exercices en aucun cas le bas du dos ne doit décoller du sol.
- Ensuite, au niveau du haut du corps, les mains sont placées derrière la tête ou plutôt la tête est posée sur les mains ou sur les bras, la nuque est relâchée. Imaginez que vos mains sont des oreillers pour votre tête.



Figure 3 : Position de départ.

- Dans cette position de départ, les bras légèrement décollés du sol, soufflez en rentrant le ventre, soulevez légèrement les épaules du sol en gardant la tête posée sur les mains. Puis redescendez tout doucement. Faire le mouvement assez lentement et surtout bien retenir le

retour. Ne pas poser les bras au sol entre chaque répétition pour ne pas solliciter le haut du dos. Faites la respiration abdominale et essayez de sentir le travail du bas du ventre.



Figure 4 : Exécution de mouvement.

- Faites les mouvements lentement et surtout retenez la descente. Le nombre de répétitions de l'exercice peut varier de 10 à 100.... En faisant des variations de rythmes : monter en 2 (sans à-coups) et descendre en 2 ; monter en 1 et descendre en 3 ; petits en haut ;.... Tout dépend de votre forme !!! Au bout d'un certain nombre de répétitions, vous pouvez faire une pause puis repartir pour encore 2 à 3 séries.

V.2.2 - OBLIQUE MAIN – PIED : TRAVAIL DU TRANSVERSE ET DES OBLIQUES

- Même position initiale que précédemment, la seule différence, on place la main gauche derrière la tête ou plutôt la tête posée sur la main ou sur le bras gauche, le bras droit est le long du corps, paume de main vers le plafond. Les épaules sont légèrement décollées du sol ainsi que le bras droit mais le haut du corps est relâché.



Figure 5 : Position de départ.

- En soufflant, fléchissez le buste vers la droite comme si vous vouliez amener les côtes vers les hanches. Pensez toujours à contracter le bas du ventre et à faire en sorte que le ventre reste plat.



Figure 6 : Exécution de l'exercice (très faible amplitude)

- Ensuite revenir en inspirant sans reposer les épaules au sol. Attention ne tirez pas sur le bras, c'est le buste qui fléchit pour amener les côtes aux hanches et pas le bras qui descend tout seul. Le mouvement est de faible amplitude comme vous pouvez le constater sur les photos ci-dessus.
- Pour le nombre de répétitions à réaliser, même chose que pour l'exercice précédent. Mais pensez toujours à contrôler le mouvement de retour.

V.2.3 - ENROULE DE FESSIERS : TRAVAIL DU BAS DES GRANDS DROITS.

- Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les genoux contre la poitrine, talons contre les fesses et pieds relâchés. Essayez de relâcher un maximum le haut du corps notamment les épaules.



Figure 7 : Position de départ (haut du corps relâché)

- En soufflant et en contractant le bas du ventre, enrrouler légèrement le bassin pour ramener les hanches vers le nombril, tout cela en gardant les talons collés contre les fesses.



Figure 8 : Exécution de l'enroulé de fessiers

- Attention, ne pas lancer les jambes. Ne pas faire d'à-coups, le mouvement doit être fluide. Vous devez redescendre aussi lentement que vous êtes monté.
- Même chose que précédemment pour le nombre de répétitions.

V.2.4 - GAINAGE POUR LE TRANSVERSE

- Vous êtes allongé sur le ventre, les coudes au sol, le buste légèrement surélevé, sur la pointe des pieds.



Figure 9 : Position de départ

- Commencez par décoller le bassin du sol en gardant les genoux collés au sol. Gardez la position en contractant les abdos et sans bouger, inspirez normalement et soufflez en rentrant le ventre.



Figure 10 : Exécution du gainage sur genoux

- Pour aller plus loin, vous pouvez décoller les genoux du sol, mais attention cette position ne doit pas vous faire mal au dos sinon montez un peu les fesses. Mais attention ne montez pas trop sinon cela ne sert plus à rien pour le transverse.



Figure 11 : Exécution du gainage sur pointes de pieds

- Gardez la position le plus longtemps possible, relâchez en posant les genoux au sol, en vous asseyant sur les talons et en posant la tête au sol.
- Reprenez la position 4-5 fois.

V.2.5 - TRAVAIL DE GAINAGE POUR LES OBLIQUES

- Sur le côté, complètement aligné : les jambes, le buste, la tête. Le coude est au sol. Le buste est très légèrement penché en avant. Les abdos sont contractés, le ventre est rentré.



Figure 12 : Position de départ du gainage pour les obliques

- Décollez le buste du sol et maintenez la position, respirez avec vos abdominaux c'est-à-dire inspirez normalement et soufflez en rentrant le ventre. Votre corps ne doit absolument pas bouger. Essayez au maximum de relâcher le haut de votre corps.



Figure 13 : Exécution genoux décollés du sol

- Si vous ne restez pas longtemps dans cette position, faites la même chose en gardant les genoux collés au sol.



Figure 14 : Exécution genoux au sol

V.2.6 - TRAVAIL DU TRANSVERSE JAMBE TENDUE

- Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les genoux contre la poitrine, talons contre les fesses, tendez la jambe droite à la verticale, pointe de pied vers soi.
- En soufflant, descendez très lentement la jambe droite en la gardant tendue. Dès que vous sentez votre bas du dos qui décolle du sol, vous contractez les abdos pour remettre le dos au sol. Vous maintenez la position, en inspirant puis en soufflant, et en contractant le bas du ventre vous remontez tout doucement la jambe.



Figure 15: Exécution du mouvement : position de départ à gauche, et en cours d'exécution à droite.

- Puis vous ramenez le genou droit contre la poitrine et vous faites la même chose à gauche.
- Répétez l'exercice plusieurs fois.

VI – En conclusion

Cet article n'est pas exhaustif et bien sûr de nombreux autres exercices existent, vous pouvez alterner la réalisation des divers exercices. Au fur et à mesure, augmentez le nombre de séries et de répétitions pour chaque exercice mais gardez bien en tête, qu'il ne sert à rien de faire les exercices rapidement mais en contrôlant en permanence sa respiration et la contraction du périnée.

Pour avoir le ventre plat, il est aussi indispensable de se nourrir correctement, c'est-à-dire de manger de façon équilibré et de suivre notre chronobiologie c'est-à-dire bien manger le matin, bien le midi, prendre un goûter si vous faites une activité physique le soir et manger léger le soir.

BIBLIOGRAPHIE :

GASQUET Bernadette - ABDOMINAUX, arrêtez le massacre, édition Marabout, 223 pages
THIOLLET Rodolphe - COURS DU CREPS DE BOIVRE – POITIERS – ANATOMIE (2007)