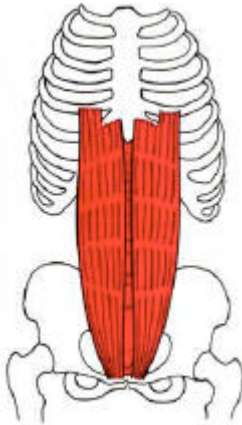


# MUSCULATION DE LA SANGLE ABDOMINALE

## Un peu d'anatomie pour comprendre

Les abdominaux sont formés d'un ensemble de muscles qui unissent le thorax au bassin.



Grand droit abdominal

Les grands droits sont situés en avant, ils rapprochent le thorax du bassin en enroulant la colonne vertébrale.



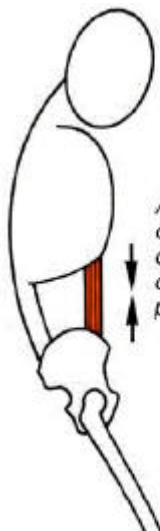
Petit oblique droit et grand oblique gauche



Transverse

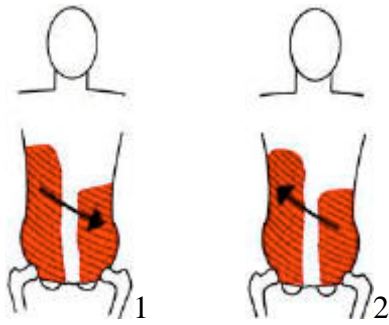
Le grand oblique, le petit oblique et le transverse (superposés en 3 couches), s'insèrent en arrière sur la colonne vertébrale, en avant sur le bord externe du grand droit, ainsi que sur le thorax et le bassin. Leurs fibres s'entrecroisent, réalisant une véritable sangle qui maintient les viscères.

## Action des abdominaux



Action du grand droit et des obliques en contraction parallèle

Le grand droit est fléchisseur du rachis, il rapproche le thorax du bassin. Les obliques en contraction parallèle participent également à la flexion.



En contraction croisée, les obliques sont rotateurs du bassin (1) lorsque le buste est fixe et rotateurs du buste (2) lorsque le bassin est fixé.



En contraction unilatérale, ils sont fléchisseurs latéraux

### Le cas particulier du psoas iliaque :



Il s'insère sur l'intérieur du bassin et sur la colonne vertébrale



Son action est une fermeture de l'angle tronc/cuisse. Donc lorsque le tronc est fixe la cuisse se lève.



Lorsqu'on réalise des relevés de buste (3) ou des relevés de jambes (4), on sollicite principalement le Psoas.

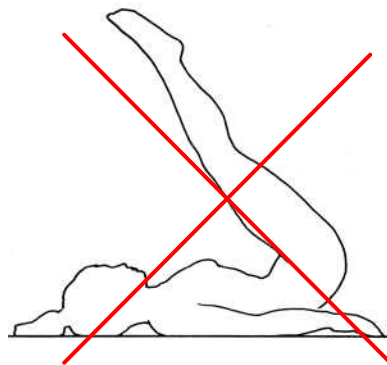


Pour les débutants et les personnes présentant une hyperlordose (cambrure importante), il est important de neutraliser le psoas pour ne pas le solliciter. On privilégiera les exercices sans bloquer les jambes (5). Il est également utile d'étirer le psoas (6).

## les exercices

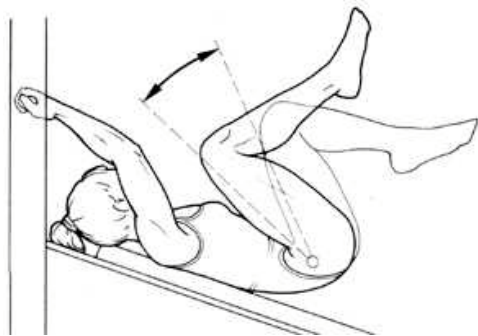
### exercices sollicitant la partie inférieure des abdominaux :

Les exercices sont classés par difficulté croissante.



mauvais

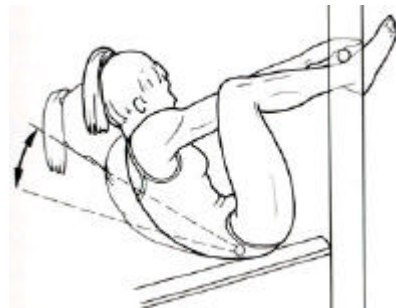
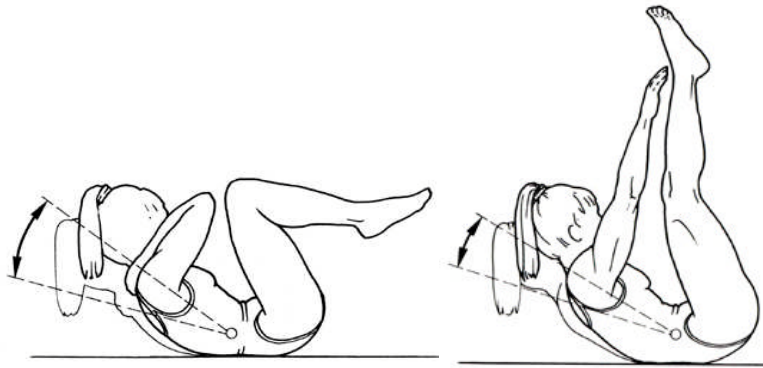
Attention, dans cet exercice les jambes ne doivent pas aller vers la tête.



Attention, pour cet exercice il faut déjà avoir de bons abdominaux pour ne pas solliciter trop le psoas. Il ne s'agit pas de faire des relevés de jambes mais bien des abdos !

exercices sollicitant la partie supérieure des abdominaux :

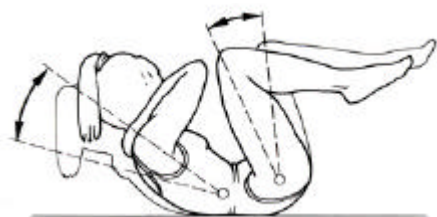
Les exercices sont classés par difficulté croissante.



Cet exercice doit se faire avec les pieds bloqués assez haut. Il faut bien penser à s'enrouler.



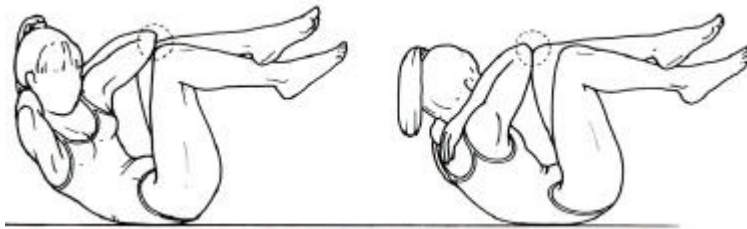
Pour être bénéfique, cet exercice doit être réalisé sans décoller les pieds du sol.



Cet exercice sollicite à la fois la partie supérieur et la partie inférieur des abdos.

exercices sollicitant les obliques :

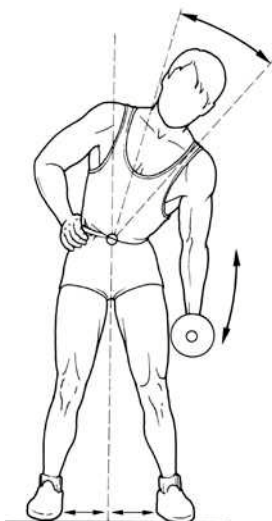
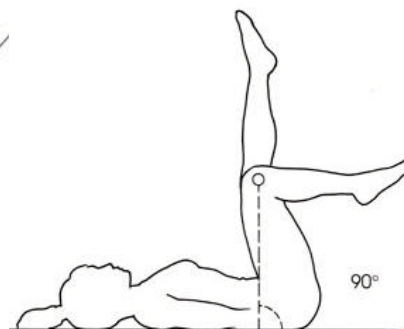
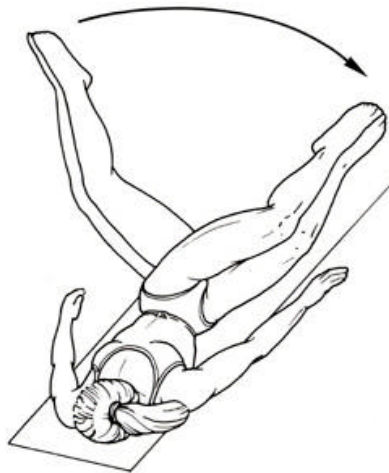
Les exercices sont classés par difficulté croissante.



Il s'agit de toucher son genou avec le coude du côté opposé. Il est important de bien décoller les omoplates.



On appelle cet exercice l'essuie glace. On peut le réaliser avec les jambes fléchies (facile) ou tendues (difficiles). Il faut bien prendre appui avec les bras pour garder le haut du dos plaqué au sol.



Cet exercice se réalise avec de la charge. Il ne faut pas prendre trop lourd et réaliser des séries plutôt longues en petite amplitude.