

RÉSUMÉ

Depuis de nombreuses années, l'enseignement nous inculque l'apprentissage de la gymnastique abdominale traditionnelle (segment lourd sur segment léger, segment léger sur segment lourd ou les deux segments en même temps). Ces abdominaux sont souvent dénoncés comme «dangereux». D'autres techniques existent, telles que le gainage, et de nouvelles apparaissent comme la gymnastique normopressive et hypopressive.

Le but de ce mémoire est de réaliser une recherche bibliographique afin d'étudier la physiologie des muscles abdominaux avec leurs associés, puis de présenter les principes et les effets biomécaniques de ces techniques de renforcement. En partant de la physiopathologie du post-partum, de la lombalgie, des déviations rachidiennes et des troubles du tonus musculaire, nous avons défini la ou les techniques de renforcement abdominal les plus adaptées, en tenant compte des effets physiologiques qu'elles induisent en opérant sur les structures anatomiques.

Après avoir contrôlé le bien fondé de telles techniques au regard d'une pathologie, nous notons que dans le cadre du post-partum et de la lombalgie, les effets attendus de la gymnastique abdominale s'inscrivent dans une optique de prise en charge globale qui tient compte des éléments constituant le caisson abdominal. Par contre lorsque la cible abdominale reste isolée, une prise en charge analytique est plus adaptée, et reste préconisée pour les déviations du rachis dans le plan antéro-postérieur et les troubles du tonus musculaire.

Mots-clés : abdominaux, renforcement, exercices, physiologie, transverse de l'abdomen.