

RESUME

Le renforcement des abdominaux reste encore à ce jour axé essentiellement sur la mobilisation du thorax par rapport au bassin, et inversement. Ce travail musculaire s'il est mal conduit et non contrôlé peut devenir délétère pour le rachis et le périnée. Il sollicite principalement en raccourcissement les muscles droits, négligent ainsi le rôle majeur des muscles transverses de l'abdomen, avec le rentré du ventre, souvent oubliés dans ce mouvement de rapprochement des ceintures.

Les muscles transverses peuvent se contracter de manière réflexe, par exemple lors de la toux, mais nous pouvons également les solliciter volontairement en rentrant le ventre lors de l'expiration par exemple et en l'associant intelligemment aux autres muscles abdominaux.

Afin de vous proposer des exercices spécifiques au renforcement des muscles transverses et dans le respect de la physiologie, nous avons étudié les synergies et les dyssynergies du caisson abdominal. Nous avons constaté que les différents éléments agissent de concert : il faut donc considérer le tout comme un ensemble et non chaque élément séparément.

L'idéal est de renforcer les muscles transverses en auto-grandissement : dans cette position les muscles droits se trouvent en position d'étirement. Il devient alors possible d'associer le travail des muscles droits aux transverses et ainsi de complexifier les exercices. Nous mettrons également en évidence l'importance de réaliser une contraction pubo-rectale préalable afin de renforcer les synergies abdomino-périnéale et protéger le plancher pelvien.

Mots-clés : transverse abdomen, synergie abdominale, stabilisation lombaire, évaluation, renforcement.

Keywords : transversus abdominis, abdominal synergy, lumbar stabilization, evaluation, strengthening.