

MUSCLES ABDOMINAUX – N°1

Bien souvent, j'ai entendu, au bord de l'eau, que ce soit en street-fishing, à la truite ou en bateau, mes partenaires de pêche du jour se plaindre de leur dos !!!! Très souvent cela est dû au déséquilibre de force entre la ceinture abdominale et les muscles du bas du dos

A- Petits rappels Anat/Physio

Les muscles abdominaux s'étendent du thorax au bord supérieure du bassin.

- le grand droit : on lui donne souvent une référence imaginaire liée aux " carrés de chocolat ". Il couvre la partie antérieure de l'abdomen.

- les obliques (grand et petits, appelés aussi externe et interne). Ils couvrent la partie latérale de l'abdomen.

- le transverse (partie profonde de la sangle abdominale). Il forme comme une ceinture profonde autour de l'abdomen (sous le grand droit et les obliques)

B- Principes de travail

Les muscles abdominaux sont concernés par la distance entre la cage thoracique et le tronc d'où quelques principes de travail à respecter afin de s'entraîner en " sécurité " :

- les muscles abdominaux doivent être travaillés en position raccourcie (évite la cambrure et l'anteversion du bassin)

- lorsque le mouvement s'effectue avec une mobilisation des jambes, évitez la zone dangereuse où le levier des jambes est très important (on commence souvent jambes fléchies)

- effectuez les mouvements en expiration forcée pour améliorer la contraction du transverse et donc le placement du bassin.

- il est " conseillé" de ne pas fixer les jambes ou le tronc

C- Logiques dans une séance

Pour un entraînement " complet " sur la sangle abdominale, voilà la démarche à suivre :

- choisir des mouvements liés à la mobilité du tronc ainsi que d'autres liés à la mobilité des membres inférieurs (voir des 2 en simultané)

- ne pas oublier des mouvements en rotation pour les Obliques (en commençant par la mobilité du tronc puis en allant, avec le temps, vers celle des jambes)

- rajouter des exercices latéraux pour le lien entre les abdos et les dorso-lombaires

- le gainage (maintenir une position isométrique : statique)

D- Quelques exemples de mouvements "basiques" de Gainage .

N'oubliez pas les exercices de gainage ne sont efficaces et sans danger que si le placement du bassin et de la colonne est correctement maîtrisé par un raccourcissement des abdos : bassin en rétroversion et ventre rentré par une expiration forcée !!

Dans un but de reprise et ceci sans problèmes articulaires, musculaires ou de santé, chacun des mouvements proposés pourra être effectué de cette façon : 3 à 5 séries, 10 à 30 secondes d'effort pour chacune des séries, 20 à 30 secondes de repos entre chaque série !

- La "Planche"

Attention la position du bassin ne doit pas être trop basse ni trop haute.



On peut rajouter une mobilisation du reste du haut du corps en se positionnant bras tendus

- la "Table"

Version postérieure de la " planche " avec une mobilisation des ischio-jambiers, du grand fessier, des lombaires et carrés des lombes.

Même consignes que pour le mouvement précédent.

