### Comment obtenir l’étirement ?

**Assis**

On prend ses ischions et on tire le plus loin possible en arrière.

Pour les MI : la règle de l’équerre à 90°, pas plus grand. Penser à un appui sous les pieds.

Sonnette interne des scapulas.

On rentre le menton

On pousse le ciel avec sa tête.

**Debout**

Il faut replacer les viscères et vers le haut et l’arrière.

Contre-nutation du sacrum (bascule du bassin) ; attention à ne pas tasser dans l’autre sens. ; la queue qui rentre entre les jambes. On laisse glisser le sacrum entre les deux MI ; pour aider : petites rotations externe des fémurs (avant avoir placés ses pieds en rotation interne) : cela met en place un tonus de base au niveau du muscle transverse inférieur et au niveau du périnée.

On pousse le ciel avec sa tête.

Le poids du corps se déplace un peu vers l’avant, les pieds sont ventouses

Pour le haut du corps : idem que assis

**A 4 pattes**

Position bénéfique, annule la pesenteur, réduit le diastasis, stimule le transit.

L’enchaînement à genoux, on gagne avec les doigts, sonnette scapula, on se lève en tirant sur les doigts, on rentre le menton, on pousse la tête et les fesses : la barre de fer.

**DD**

Bascule bassin, on rentre le menton.

Placement à 2

La bascule du bassin en DD (travail à 2 pour bassin et main sous omoplates pour la sonnette interne), et étirement nuque, et bassin avec tissus ou main sous les fesses

Idem seul

**DL**

Flex coxo min 90° voir plus pour placer le dos droit : la règle de l’équerre.

Coussin entre MI pour avoir genou à la même hauteur que la hanche.

# Les principes du renforcement abdominal

Il faut toujours inclure le muscle transverse dans les exercices.

Il est essentiel dans la statique, la respiration, la silhouette et la protection du périnée. Il doit être travailler car il assure une fonction permanente de maintien. Son tonus de base est important.

La méthode de Bernadette De Gasquet proposer des exercices pour renforcer la sangle abdominale avec une pression qui dirige les viscères vers le haut au moment de l’expiration.

Comment vérifier si on fait des bons abdo? poser une main sur le ventre. Le ventre ne doit pas pousser la main, mais il doit rentrer.

## Les points clés pour la pratique:

* L’étirement du rachis (la plus grande distance entre le coccyx et la tête)
* Travailler sur l’expiration, en partant du périnée ( périnée-expire), principe du tube de dentifrice
* Toujours commencer par le transverse abdominal, puis les obliques, puis les grands droits
* Jamais travailler les grands droits en concentrique ( en en tassement de la colonne et en hyperpression)
* Ne jamais pousser sur le ventre, ni vers le bas

# Abdominaux et gestes de la vie quotidienne

De Gasquet dit que c’est inutile de faire de faire 1-2h de gym par semaine si on a une mauvaise posture et mauvais gestes au quotidien.

## Assis au bureau

Chaise souvent trop haute ; Il faut un escabeau sous pieds pour flex hanche à 90°;

Exercice: appuyer sur les ischions et pousser le plafond avec la tête.

## Se pencher en avant

Il ne faut jamais plier le dos, ni le creuser pour se redresser. Le dos doit être rigide et droit, comme une barre de fer. Il ne doit pas avoir de disque comprimés ni antérieurement, ni postérieurement. Cela entraine un gainage des abdominaux. On fléchit légèrement les genoux. Faire l’exercice en croisant les doigts, bras derrière le dos. La remontée, en périnée expire, se fait par une poussée des fesses vers l’avant, dos rigide (on utilise la queue du chat)

## Se relever d’une chaise

En général on donne « un coup de rein » pour se lever. Ce geste devient quasi impossible lors d’une sciatique ou dans les suites d’une césarienne.

Le bon geste : il faut se pencher en avant (à partir des hanches), le dos droit jusqu’à ce que les fesses se soulèvent, puis pousser les fesses en avant en pivotant autour de la hanche.

## Enchaînement passage debout-couché (femmes enceintes, post-partum..)

* Fente avant
* A genoux
* Genoux sur le côté
* En DL
* Passage DD en s’aidant d’un genou

Au final, c’est la respiration qui indique si la posture est bonne. Il faut pouvoir respirer librement dans le ventre.

# Pratique

## Renforcement du muscle transverse

### 4 pattes ( position bénéfique pour réduire le diastasis, stimule le transit)

* à genoux
* gagner à chaque périné-expir avec les doigts
* sonnette externe scapula
* on se lève a 4 pattes avec force MS (bras tendus!), dos plat
* fesses en arrière des genoux
* menton rentré

expiration par bouche, prise conscience expansion bas-ventre : travail du transverse.

A partir de cette position:

- la barre de fer : on pousse les fesses et la tête loin l’un de l’autre. (c’est un gainage)

- dos rond à chaque périnée-expire. On regarde son ventre et on monte sur le

bout des doigts, comme si un gros ballon passe sous notre ventre.

- dos creux en commençant par le coccyx

### Crunch modifiés

Prise de conscience : on se met en DD ( sans étirement): on lève la tête: le ventre sort: contraction des grands droit en raccourcissement: poussée vers l’avant et vers le bas (périnée).

On soulève les jambes : poussée encore plus importante. Implication du psoas (lordosant) avec les grands droits.

Comment faire sans que le ventre sort?

Position d’étirement

périnée expire

expire avec le principe du tube de dentifrice

==> travail du m. transverse et des obliques.

On se positionne correctement et on essaie de nouveau de lever la tête, puis les jambes: que fait le ventre?

Même chose et on lève la tête, puis on descend en rentrant le menton, en la posant le plus loin possible en mettant une résistance dans les mains.

Niveau supérieur: on tend les MI. Mais attention à l’hyperpression.

### Assis

#### MI tendu ou fléchis

On maintient un étirement optimal du rachis et on tend les MS devant soi et en l’air.

*Niveau plus* : MI tendus contre un mur ; MS croisés, on essaie de descendre en gardant l’étirement du dos.

#### Exercice du ballon

Rester en étirement, périnée et expire par le bas-ventre. Actionne le transverse et les petits obliques.

Très bon exercice post-partum pour remuscler le muscle transverse inférieur.

#### L’africaine

Passage assis-à genoux

Assis, dos étiré

On se lève à genoux avec une rotation externe des fémurs

*Niveau plus*: on fait le cheval à bascule

### En DD

#### MI croisés

Périnée-expire et on essaie de décroiser les jambes, comme si on avait une fermeture éclaire derrières les MI et on la ferme de bas et haut.

On travaille la partie basse du transverse, le périnée, les cuisses, et les fessiers.

**Niveau plus**: on peut augmenter la difficulté en plaçant les pieds sur une chaise et en voulant faire le même mouvement de rotation externe des fémurs avec le lever du bassin.

#### Les fausse inspirations thoracique

Exercice qui va créer une pression négative dans l’abdomen.

Effet:

- active la circulation sanguine ( si jambes lourdes, à faire 3 fois le soir)

- stimule le transit (si constipation, à faire 3 fois le matin), et la diurèse

- renforce la couche abdominale profonde (transverse et obliques), marque

la taille

- étire, décharge le périnée, rééquilibre les tensions dans le périnée

- étire le diaphragme, augmente son amplitude, amélioration de la respiration.

- repositionnement des organes, remontée de la vessie (qui va mieux se vider),

l’utérus, du colon transverse et de l’estomac.

Attention CI: car crée une élévation de la pression intracrânienne et médiastinale:

- crise de migraine

- problème cardiaque

- HTA

- chirurgie fraîche

- hernie hiatale et RGO

- fin de grossesse

- diastasis: faire plutôt la variante en resserrant les côtes

Peut être fait pendant la grossesse si pas de gêne, si bébé n’est pas trop haut. Conseiller après l’accouchement, pour faciliter la délivrance (l’expulsion du placenta), et surtout en post-partum avec le resserrement des côtes.

1. on serre le périnée
2. on expire avec le bas-ventre jusqu’à la fin de l’expiration
3. On ferme la bouche et le nez et on essaie de faire une inspiration thoracique, sans qu’il y ait de l’air qui rentre. Le ventre doit se creuser au max.On tient aussi longtemps qu’on peut.

C’est un exercice qu’on peut faire dans toutes les positions, tant que l’étirement est respecté. On peut même le combiner avec d’autre exercices pour augmenter la puissance.

Même chose mais en gardant les côtes abaissées, pour contrebalancer l’effet d’écartement des côtes.

### exercices avec MS

En DD, bien positionnés, sur le périnée expire, on bouge les mains, des pieds jusqu’à la tête, sans creuser le dos.

## Les obliques

On les travaille toujours avec le transverse et le grand droit.

### Opposition Bras-jambes

Tj position de base en étirement DD

flex d’une cox au max, sans soulever la fesse.

bras à l’intérieur MI; ou à l’extérieur en croisées. On pousse et en résiste

Ou deux mains sur genou, doigts dirigés vers ventre et on pousse et résiste.

### Les torsions

assis, on tourne en commençant par le bas du dos, et on remonte.

### Les translations

Assis

les épaules doivent rester parallèles au bassin

### Exercice à deux

en tailleur, mains contre mains, en position de prière. Les deux coudes doivent être à la même hauteur et les avant-bras parallèles au sol. A chaque périnée-expir, on pousse contre la main de son partenaire.

### En DL

genoux à 90°; soit seulement appui main (doigts dirigés vers poitrine): écartement des côtes (pour femmes enceinte); ou on lève genoux.

## Les grands droits

On les travaille toujours avec le muscle transverse et en isométrique. Le muscle doit rester à longueur constante afin d’éviter les compressions, les tassements sur les disques intervertébraux, et les poussées sur le périnée.

### Avec MI

DD, flex MI au max avec mains; on lâche en périnée-expir: rien ne doit bouger.

Même chose, mais genou tendu, on s’aide d’une écharpe.

### Exercice le pied sous la commande

on peut le faire en DD ou en DL. On coince un pied sous l’autre cuisse. On essaie de tirer le genou vers nous.

### Exercices avancés de gainage

### Le guetteur

L’enchainement avec le 4 pattes. S’il y a un problème de poignet, on peut le faire en appui sur une chaise ou contre un mur. Il faut mettre plus de poids sur les MI. Bien penser à faire la bascule du bassin (« on rentre la queue du chien entre les jambes ») ; le dos doit être plat, pas de « creux » au niveau des lombaires.

Plus le gainage est intense, plus la respiration est haute.

On peut inventer des exercices à l’infini en respectant les principes d’étirement et de périnée-expir.

## Etirement-relaxation

### La posture de la chaise

En DD, MI sur une chaise. L’angle entre les MI et le dos doit être plus petit que 90° (on place son bassin sous la chaise).

Observer le changement de la respiration, en variant l’angle entre MI et le dos.

C’est une posture conseillée pour les femmes enceintes et les lombalgiques

### Rotations

1. Posturé en DD
2. pied D sur genou G
3. on lève le bassin et translation sur le côté D le plus loin possible
4. MS sur l’alignement des épaules
5. on descend sur côté G en périnée-expire, sans décoller les omoplates
6. on tourne la tête à D

### Etirement repoussé

à 3

1 en DD, un tient MI fléchit et un tient MS par les mains

périnée-expire et on repousse MS et MI

Même chose en DL, 1 MI fléchit, on repousse avec MI inf et avec MS sup

### Etirement en flexion de buste

1. flexion de buste, mains croisées derrière le dos.
2. on commence à relâcher le ventre, puis on remonte vers la tête
3. on laisse aller la tête, puis on se tient les coudes et on laisse aller les MS
4. on fléchit légèrement les genoux, on tend se MS devant soi et on remonte, dos droit
5. on s’étire en hauteur

### Les inflexions

1. mise en appui sur MI D
2. on touche sur avec la pointe le pied G
3. on place main G sous les côtes pour les soulever
4. on lève MS D et on s’étire vers le haut, puis sur le côté, sans se tasser

Comme si une grande roue d’un grand tracteur nous arrive sur notre côté G