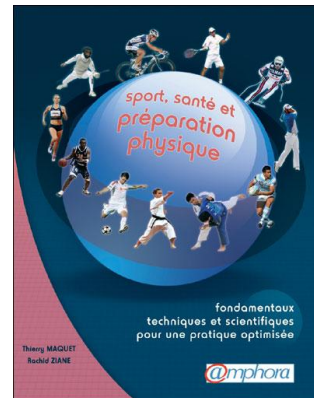


## Quelques principes de renforcement abdominal

Par Rachid ZIANE

Extrait de :

Maquet, T. & Ziane, R. (2010).  
*Sport, santé et préparation physique.*  
Editions Amphora.



En ne renforçant que les grands droits, on risque de modifier la statique du tronc, de réduire l'amplitude respiratoire et d'induire des douleurs lombaires voire des incontinences.

### Le renforcement abdominal fondé sur le « modèle de caisson »

*« Prévoir des exercices et des consignes pour les muscles de chacune des six parois ».*

A part le diaphragme, les muscles du caisson abdominal sont prédisposés à travailler en statique. En effet, la vie courante offre rarement l'occasion de ramasser des objets en séries de 30 ! Il faut alors :

*« Construire des exercices qui sollicitent les muscles des parois du caisson abdominal, à part, le diaphragme, en isométrie et dans différentes positions ».*

Cas particuliers :

- le diaphragme doit être en plus entraîné par des activités amenant à l'essoufflement,

- les muscles du plancher périnéal peuvent être renforcés par des exercices tels que le ½ squat avec une charge suffisamment lourde pour nécessiter une apnée légère.

En effet, réalisé ainsi, cet exercice présente en plus l'intérêt de solliciter un « *verrouillage du caisson* » par contraction synergique des muscles des six parois. Le caisson abdominal devient de la sorte une base d'appui dont la surface est bien plus importante que celle des disques vertébraux. Par conséquent, les forces qui s'y exercent induisent des pressions moindres.

### Cas particuliers

La pratique de certains sports (kayak, boxe) requièrent à la fois de la mobilité et de la force de la part des muscles abdominaux. C'est le cas, par exemple, pour réaliser certains mouvements cycliques (ramer) ou au contraire « *explosifs* » (donner un coup : boxe). Envisager alors le renforcement dynamique des abdominaux est justifié à condition de prévoir des exercices isométriques et de n'oublier aucune paroi. Aussi :

*« Les activités physiques qui nécessitent de mobiliser la ceinture scapulaire par rapport à la ceinture pelvienne, doivent amener à prescrire des exercices d'abdominaux dynamiques ».*

### Conclusion

Les modèles métaphoriques (« rachis grue », « mât colonne ») montrent le plus souvent leurs limites voire leur dangerosité.

Le modèle de « caisson abdominal » fondé sur la structure du tronc, est plus crédible et offre des perspectives de renforcement abdominal hygiénique.

Lorsque les grands principes ont été compris (rapprochement des insertions), il devient inutile de mémoriser des listes d'exercices. Il suffit de faire varier quelques paramètres pour créer un nouvel exercice à partir d'un exercice de base. Quoiqu'il en soit :

« *Les exercices devront toujours être réalisés "ventre rentré" et sans traction sur la nuque* ».

Références :

Kapandji, A-I. (1994). *Physiologie articulaire. Tome 3, schémas commentés de mécanique humaine, tronc et rachis*. Edition Maloine.

Thiriet, P. (1993). *Schémas commentés d'anatomie à l'usage des éducateurs sportifs*. Dossier EPS n°9. Edition Revue EPS.