

## Module 2 cours 5 et 6

## Les abdominaux

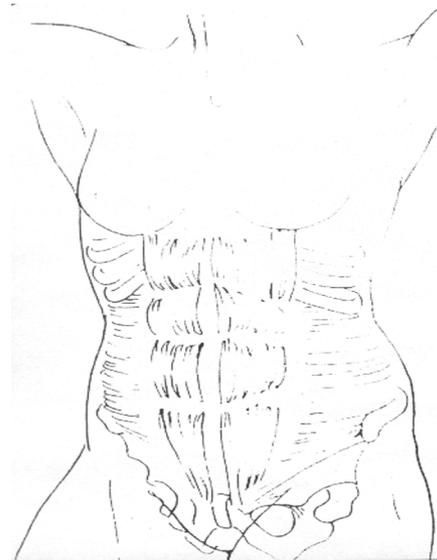
Les abdominaux sont constitués de 4 couches; le grand droit, connu comme la plaque de chocolat. Il est le seul muscle situé sur l'avant du ventre. Les obliques sont placés sur les côtés et permettent les mouvements de flexion du tronc. Le plus profond est le muscle transverse. Ces trois couches sont surtout impliquées dans la contention du ventre, elles sont à renforcer pour avoir un ventre plat.

Sur ce dessin, nous voyons le grand droit et le transverse, dont les fibres sont transversales. Il manque les obliques.

Dans la coordination remontant, on commence l'expiration par l'ascension du périnée, puis on observe la contraction des fibres basses du transverse, le long du pli de l'aîne et l'engagement des deux premiers tronçons depuis le bas, du grand droit.

Quand le ventre ressort à l'expiration, c'est le signe que le diaphragme s'active vers le bas, ce qui va à l'encontre du mouvement physiologique, il faut arrêter et recommencer.

Le travail des abdos augmente la pression sur le périnée, il est donc très important de le mobiliser pour éviter qu'il soit distendu par cette pression.



### Question du jour

1. Est-ce que mon ventre se glisse sous mes côtes ou au contraire, le ventre sort avec une tension dans le bas du torse et dans le dos ?
2. Est-ce que j'arrive à garder le périnée en action durant toute l'expiration ?
3. Si je cherche à resserrer la taille par un plus grand engagement du muscle transverse, est-ce que le périnée reste engagé, ou faut-il aller le rechercher ?

Au terme de ce second module évalue les points suivant de 1 (pas clair) à 5 (tout à fait clair)

Différenciation du périnée des fessiers	1	2	3	4	5
Différenciation du périnée des adducteurs	1	2	3	4	5
Coordination périnée – abdos	1	2	3	4	5
Sensation des actions musculaires du périnée	1	2	3	4	5