



Les abdominaux



BP JEPS

Christophe DAMTEN Formation 2025-2026



Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Maîtrise anatomique des abdominaux comprendre l'importance des abdos

Moyens :

Expérience, et utilisation woclap

Prérequis :

Maîtrise de différents exercices sollicitant le groupe musculaire des abdos

Compétences transversales :

UC3 UC4

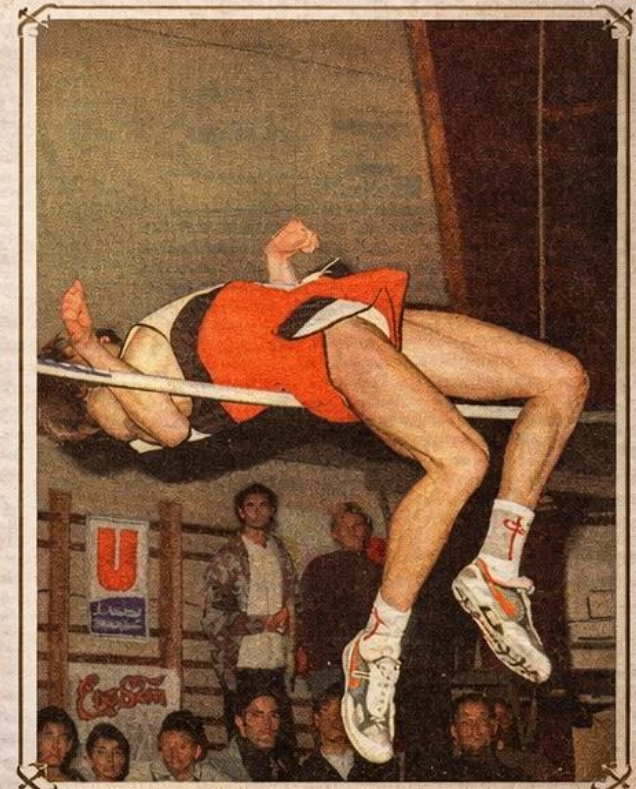
Évaluation du bloc :

Le :

Par :

IDÉES REÇUES

- Pour des abdos efficaces, il faut atteindre vos genoux
- Bon et mauvais abdo ?
- Faire des abdominaux fait maigrir
- Il faut cibler le bas ventre
- Certains hommes ont des abdominaux, d'autres pas

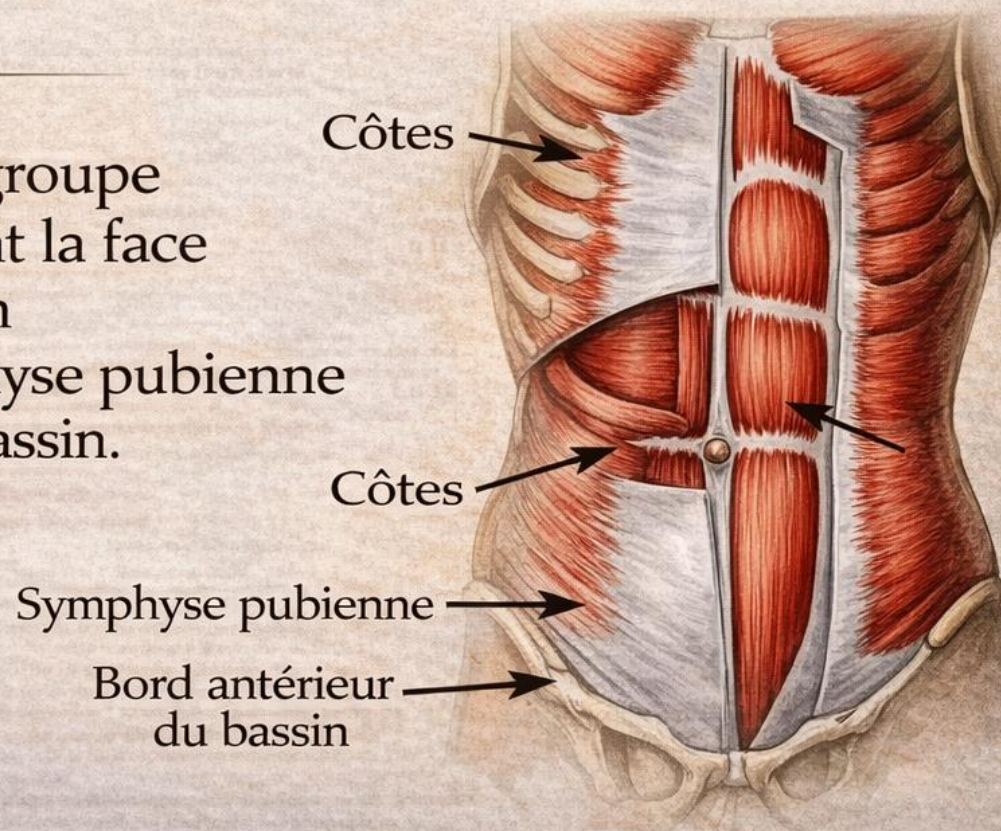


Les abdos pas fonctionnels

LES ABDOMINAUX

DÉFINITION:

La sangle abdominale regroupe les muscles qui tapissent la face antérieure de l'abdomen entre les côtes, la symphyse pubienne et le bord antérieur du bassin.



LES ABDOMINAUX

La sangle abdominale est composée de plusieurs muscles paires et symétriques.

Du plus profond au plus superficiel :

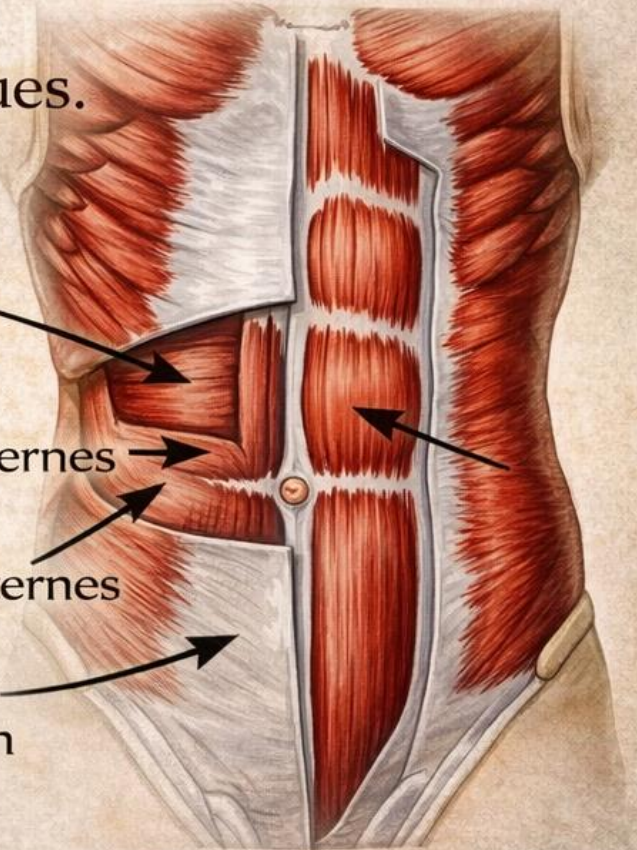
- Le transverse
- Les obliques internes
- Les obliques externes
- Le grand droit de l'abdomen

Transverse

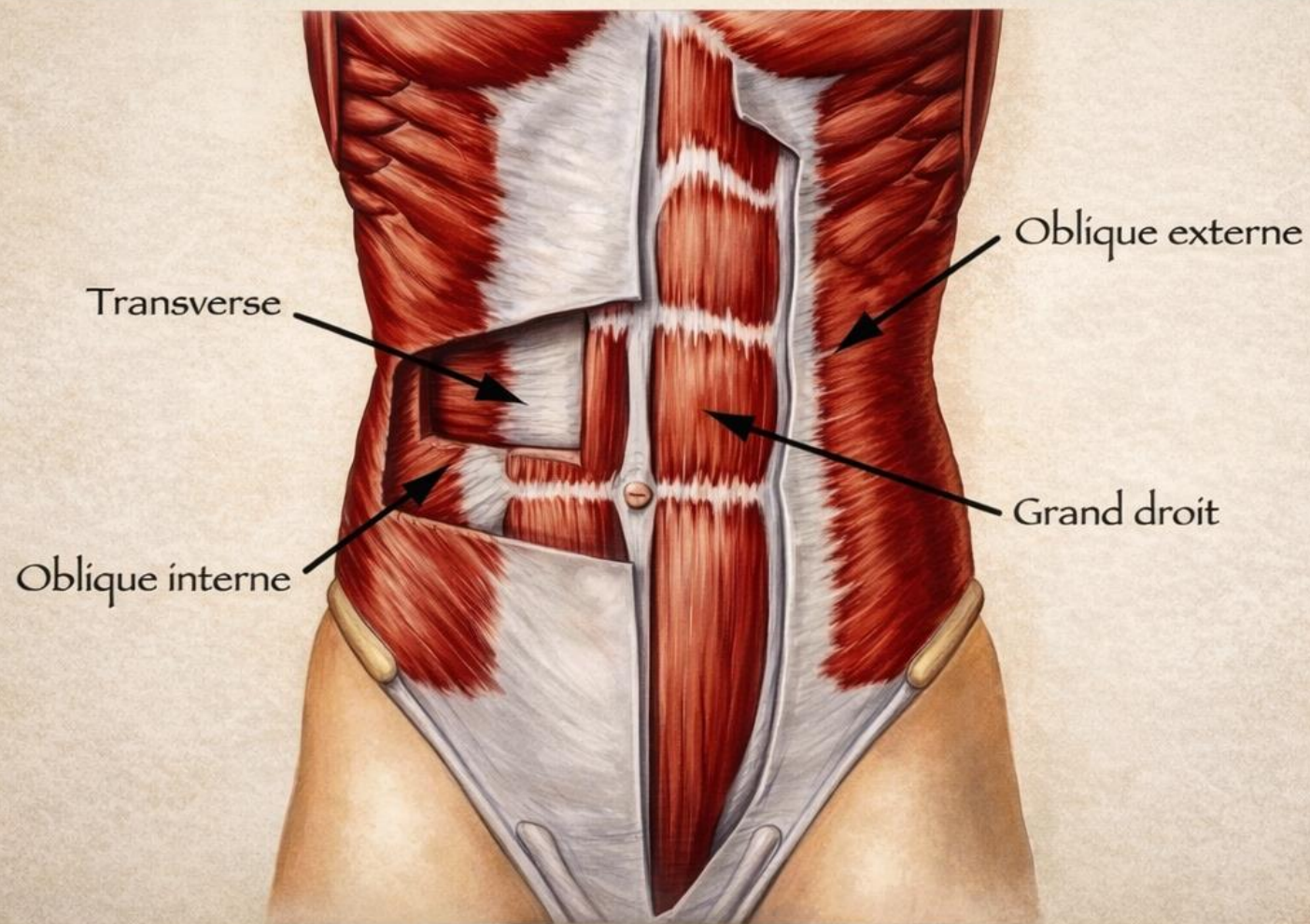
Obliques internes

Obliques externes

Grand droit
de l'abdomen



LES ABDOMINAUX



LES ABDOMINAUX

Rôle de la Sangle abdominale :

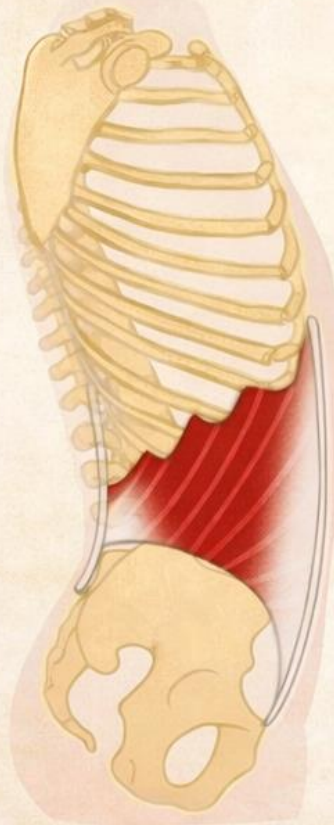
- Maintient de la posture
- Protection du rachis
- Maintient les viscères contre la colonne vertébrale
- Respiration
- Comprimer un organe pour le vider: rectum pour la défécation, estomac pour les vomissements et utérus lors de l'accouchement

LES ABDOMINAUX

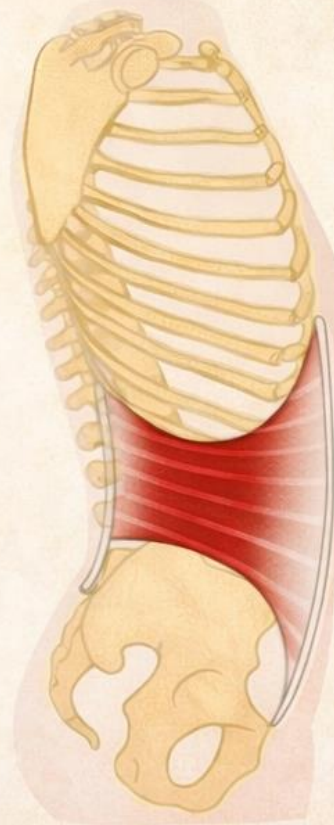
muscle grand oblique



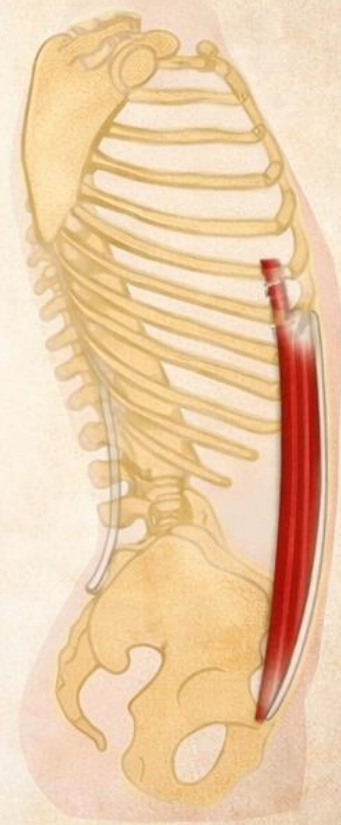
muscle petit oblique



muscle transverse

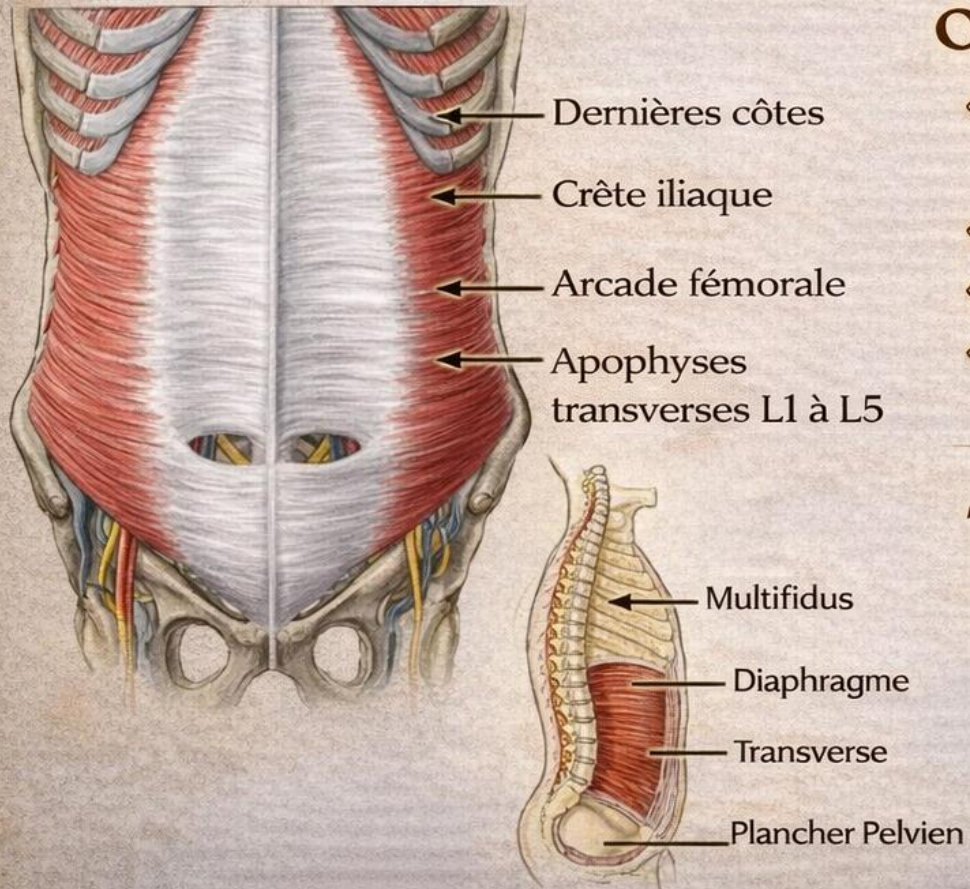


muscle grand droit



L'orientation des fibres musculaires set différente selon l'action de chaque muscle abdominal.

LE TRANSVERSE



ORIGINE :

- ◆ Faces internes des 7 dernières côtes
- ◆ Crête iliaque
- ◆ Arcade fémorale
- ◆ Apophyses transverses L1 à L5.

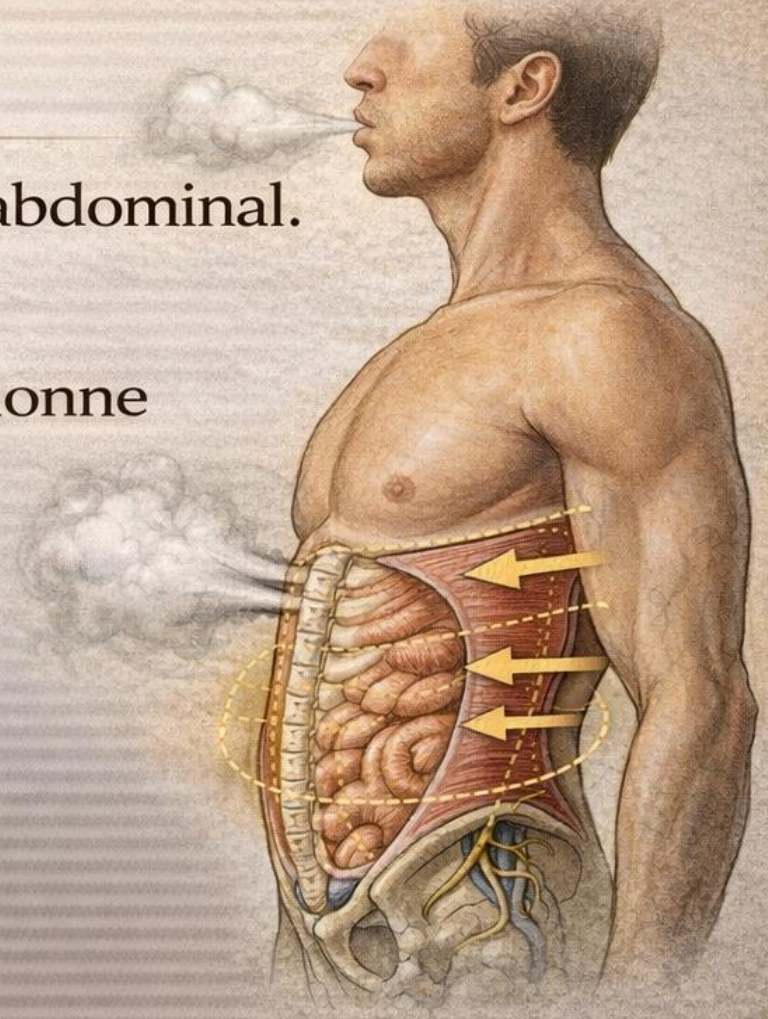
TERMINAISON :

- ◆ Ligne blanche et pubis

TRANSVERSE

ROLE :

- ◆ Diminue le diamètre du caisson abdominal.
- ◆ Fait rentrer le ventre.
- ◆ Maintient les viscères contre la colonne vertébrale.
- ◆ Expirateur à l'effort.



Objectifs : **ventre plat**



Quels sont les exercices pour cela

TRANSVERSE

Exemples d'exercices pour muscler le transverse :

- ♦ exercices d'abdos hypopressifs
- ♦ exercices de gainage

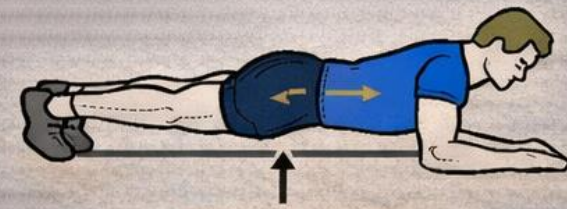
Respiration comme charge externe. Travail en réduction de la paroi abdominale, rôle du transverse.

Dos plat



Dos plat

Gainage



Garder la position

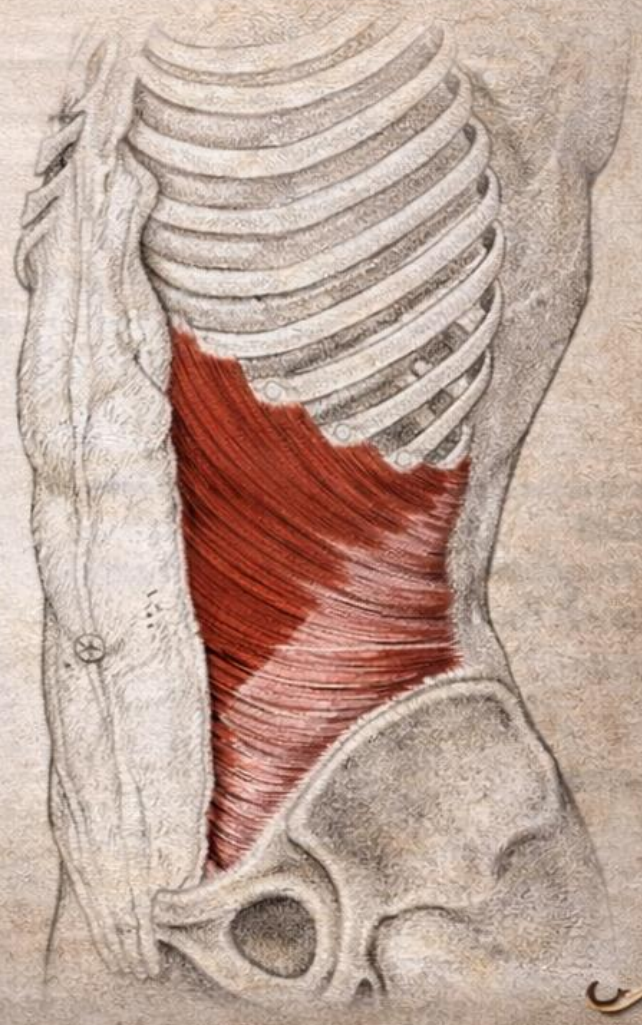
OBLIQUE INTERNE (PETIT OBLIQUE)

ORIGINE :

Deux tiers antérieurs de la crête iliaque, l'arcade fémorale et l'aponévrose lombaire.

TERMINAISON :

Les 4 dernières côtes, et sur l'aponévrose du petit oblique (qui s'attache au sternum, sur les caritlages costaux, la ligne blanche et le pubis).



OBLIQUE INTERNE

ROLE :

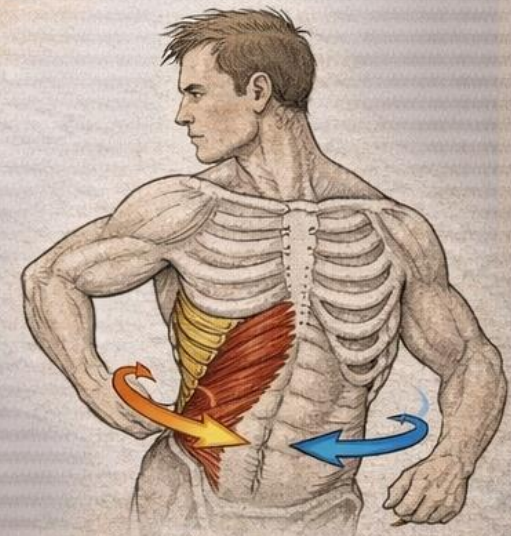
Si le bassin est fixe :

- ◆ Fléchisseur de tronc *si les deux obliques internes sont en action.*
- ◆ Inclinaison latérale et rotation du tronc *si un seul est en action.*

Pour la **rotation**, le petit oblique est antagoniste du grand oblique du même côté.



Flexion du tronc



Rotation du tronc
Petit oblique et antagoniste
du grand oblique.

OBLIQUE INTERNE

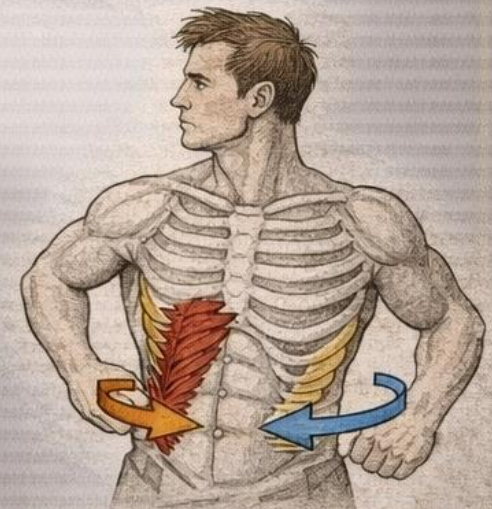
ROLE :

Si le tronc est fixe :

- ♦ Il élève et fléchit le bassin *si les deux sont en action.*
- ♦ Inclinaison latérale, rotation du bassin *si un seul est en action.*

Respiration :

- ♦ Expirateur à l'effort, abaisse les côtes.



Rotation du tronc
Petit oblique et antagoniste
du grand oblique.

OBLIQUE INTERNE

Exemples d'exercices pour muscler le petit oblique :

- ◆ Flexions et rotations de buste
- ◆ Flexions et inclinaisons de buste
- ◆ Russian twists avec élastique
- ◆ Exercices de gainage latéral
- ◆ Élévations de jambes latérales

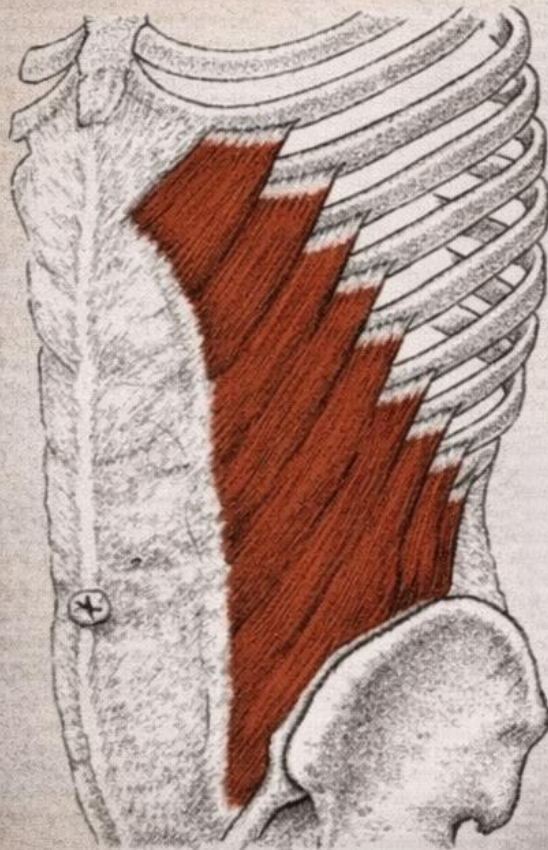


Russian twists
avec élastique



Élévations de jambes latérales

OBLIQUE EXTERNE (GRAND OBLIQUE)



ORIGINE :

- ◆ Faces externes des 8 dernières côtes.

TERMINAISON :

- ◆ Crête iliaque, symphyse pubienne, ligne blanche.

OBLIQUE EXTERNE

ROLE :

Si le bassin est fixe :

- ♦ Fléchisseur de tronc *si les deux obliques externes sont en action.*
- ♦ Inclinaison latérale, rotation du tronc *si un seul est en action.*

Pour la rotation, le **grand oblique** est antagoniste du **petit oblique** du même côté.

OBLIQUE EXTERNE

ROLE :

Si le tronc est fixe :

- ♦ Il élève et fléchit le bassin *si les deux sont en action.*
- ♦ Inclinaison latérale, rotation du bassin *si un seul est en action.*

Respiration :

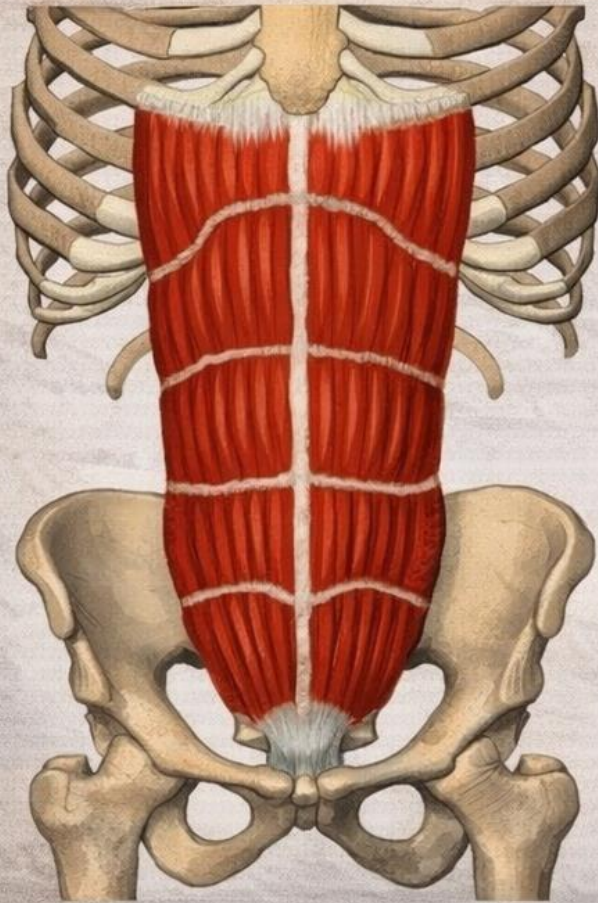
- ♦ Expirateur à l'effort, abaisse les côtes.

OBLIQUE EXTERNE

Exemples d'exercices pour muscler le grand oblique :

- ◆ Flexions et rotations de buste
- ◆ Flexions et inclinaisons de buste
- ◆ Russian twists
- ◆ Exercices de gainage latéral
- ◆ Élévations de jambes latérales

GRAND DROIT DE L'ABDOMEN



ORIGINE :

Sternum, 5,6,7e
cartilages costaux.

TERMINAISON :

Symphyse pubienne.

GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

ROLE :

Si le bassin est fixe :

- ◇ Fléchisseur de tronc

Si le tronc est fixe :

- ◇ Rétroversion, flexion du bassin sur le tronc.

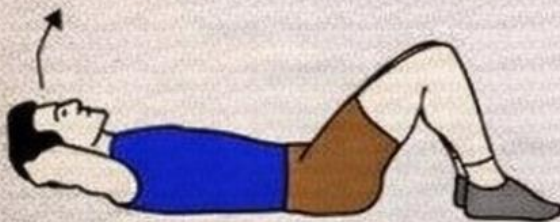
Respiration :

- ◇ Expirateur à l'effort, abaisse les côtes.

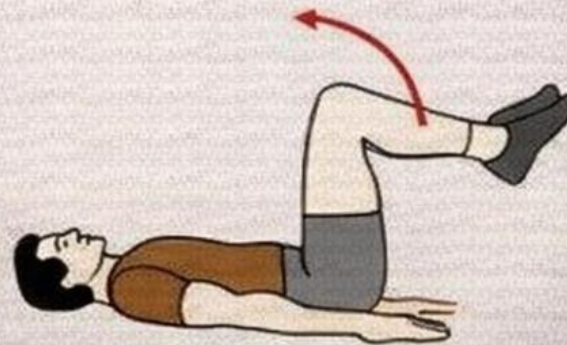
GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

Exemples d'exercices pour muscler le grand droit :

- Crunchs



- Relevés de bassin

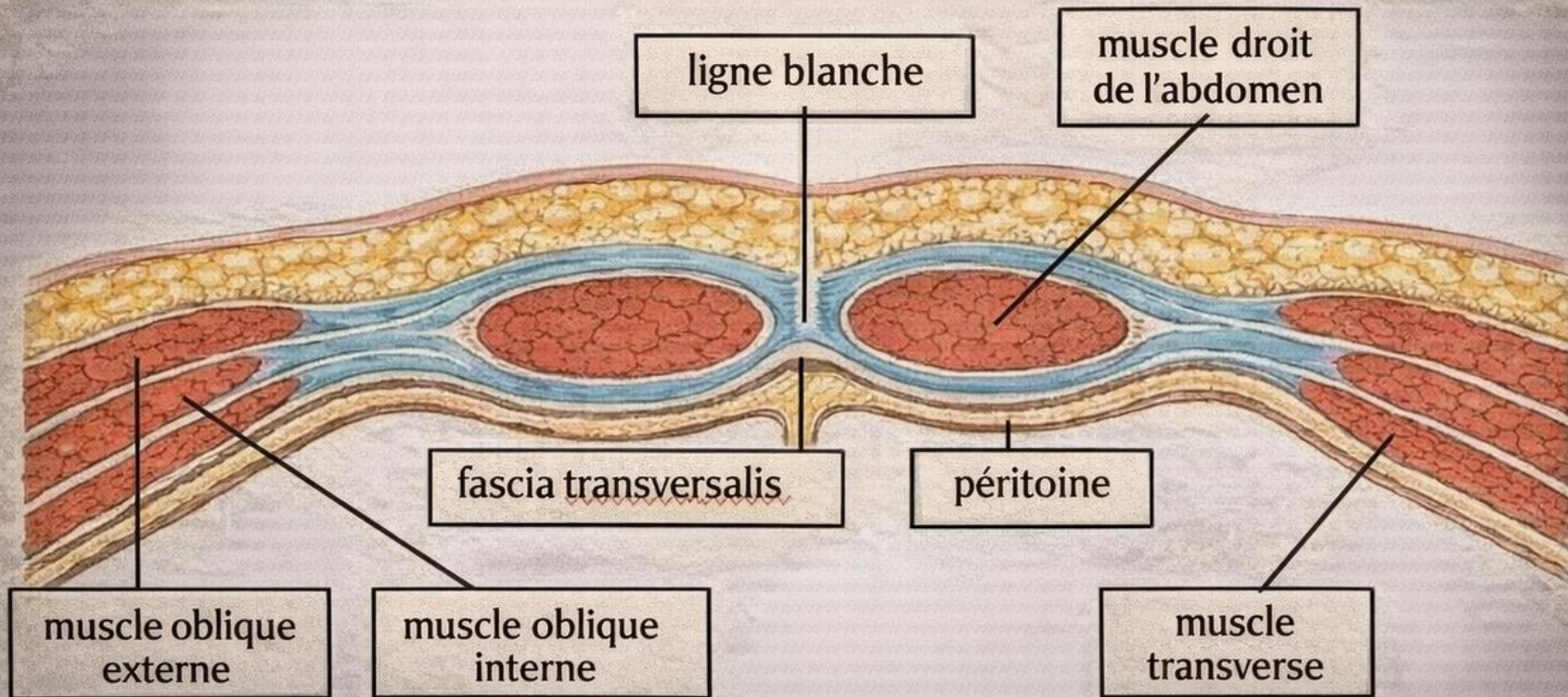


LA LIGNE BLANCHE

La ligne blanche est composée principalement d'un tissu conjonctif et de collagène.

C'est une structure fibreuse située sur la ligne médiane de l'abdomen.

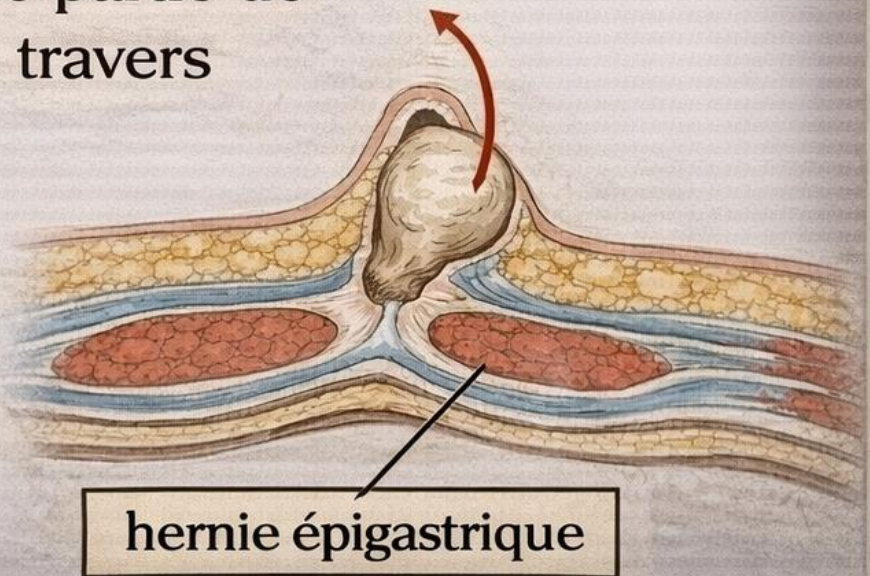
LA LIGNE BLANCHE



LA LIGNE BLANCHE

Quand il y a **perforation de la ligne blanche** (zone de faiblesse), une petite partie de l'abdomen peut se déplacer à travers l'orifice formé. On parle de **hernie épigastrique**.

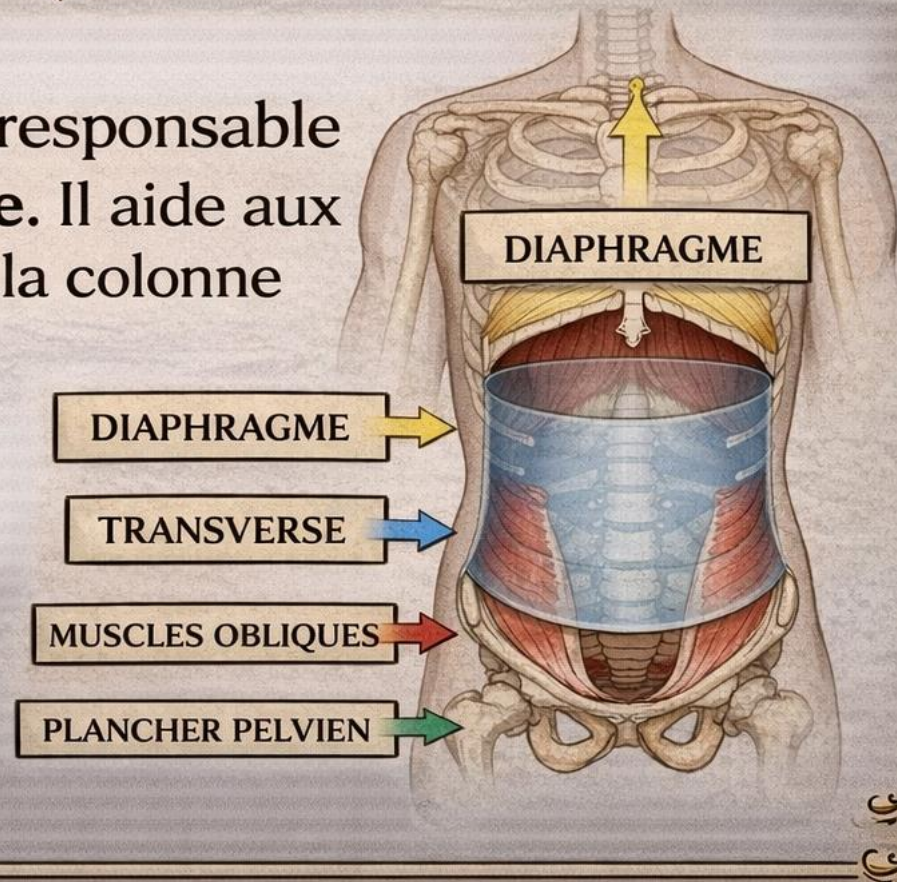
Elle est favorisée par des hyperpressions importantes au niveau de l'abdomen.



LE CAISSON ABDOMINAL

(Core en anglais)

Le caisson abdominal est responsable du **maintien de la posture**. Il aide aux **mouvements du tronc**, de la colonne vertébrale et du bassin.

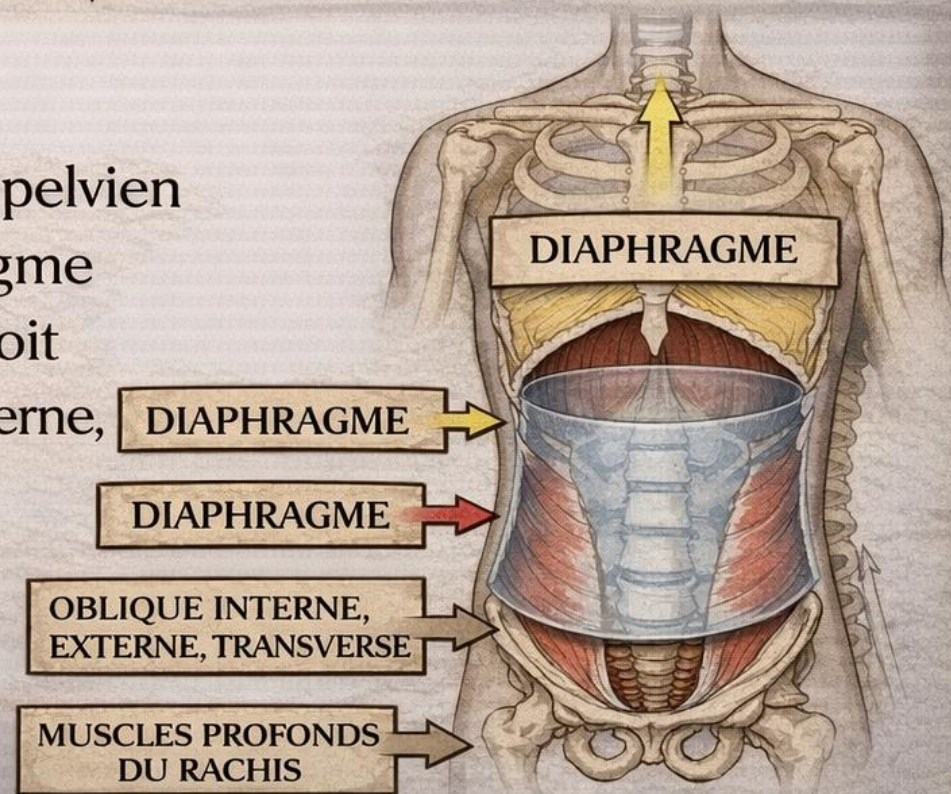


LE CAISSON ABDOMINAL

(Core en anglais)

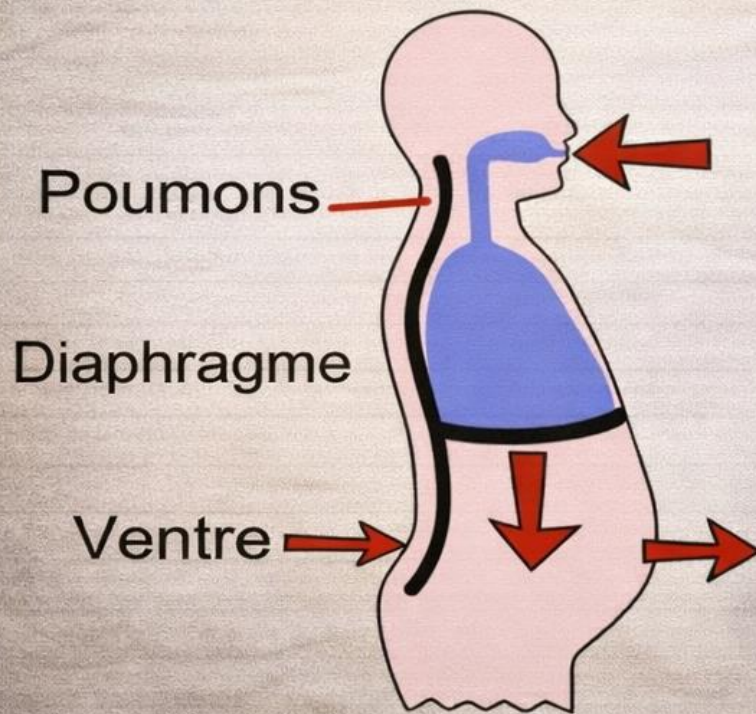
Composé :

- Par Le inférieur : plancher pelvien
- Par Le supérieur : diaphragme
- Par Le antérieur : grand droit
- Par La latérale : oblique interne, externe, transverse
- Par Le postérieur : muscles profonds du rachis

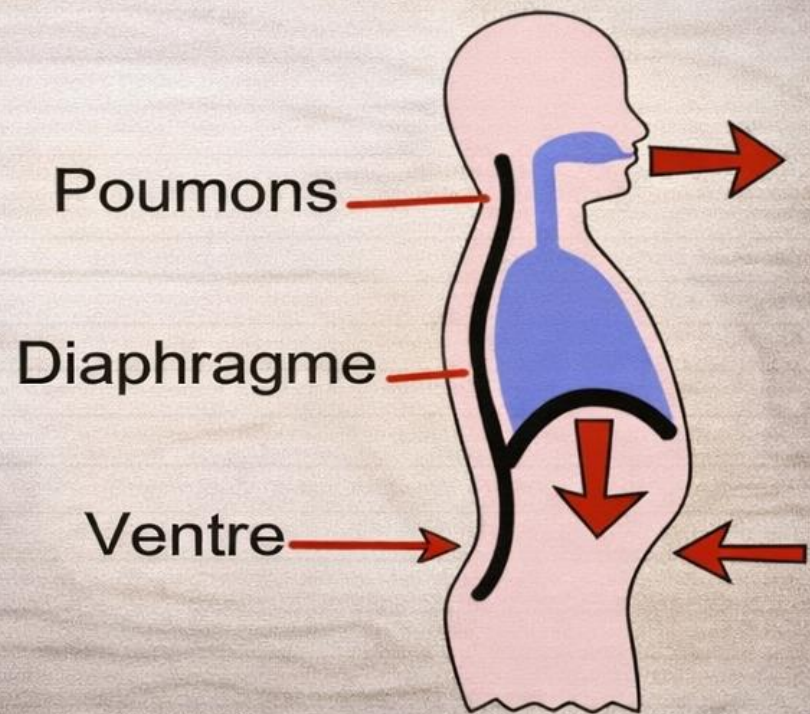


MOUVEMENT DU CAISSON LORS DE LA RESPIRATION

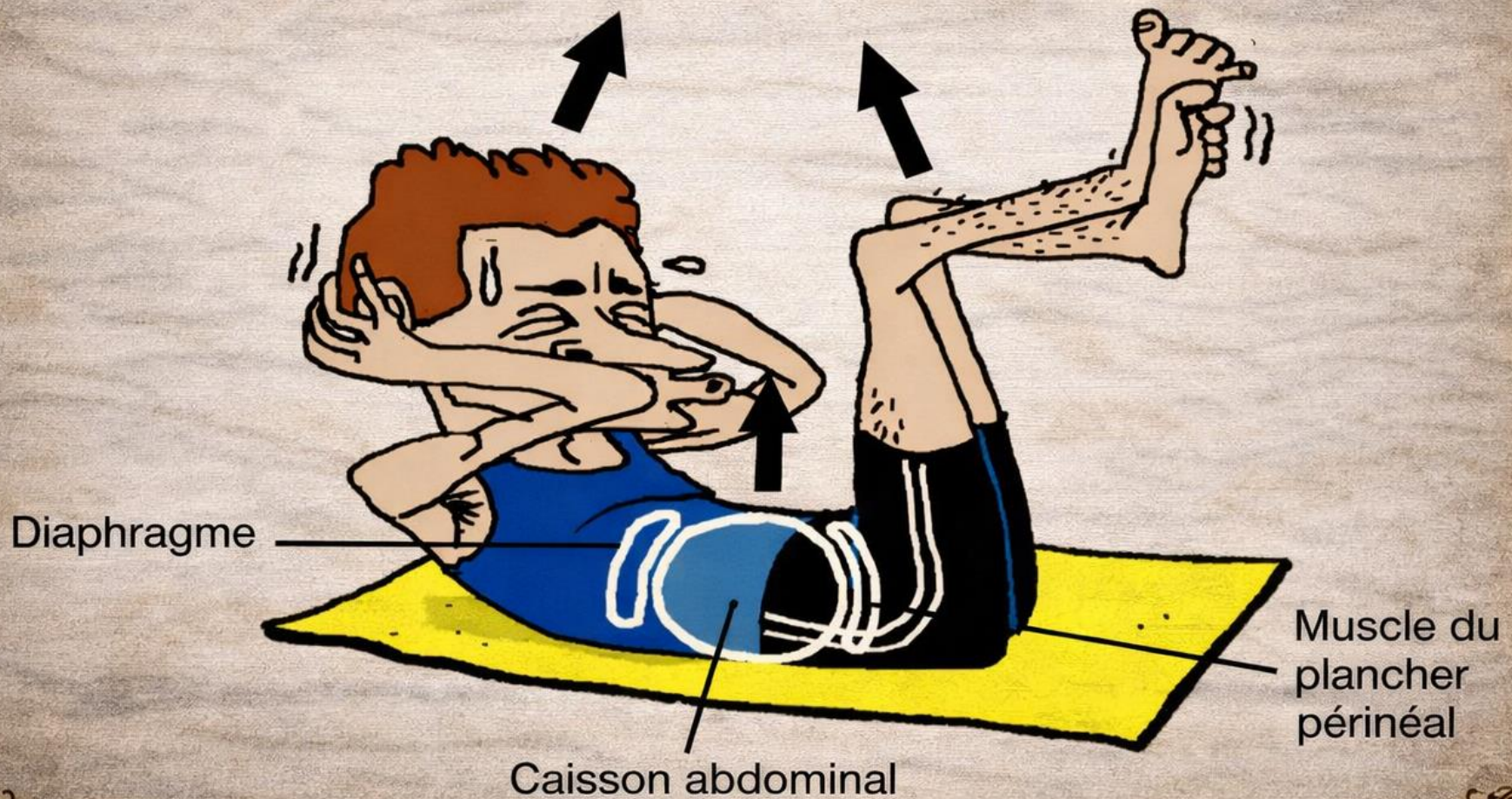
Inspiration



Expiration



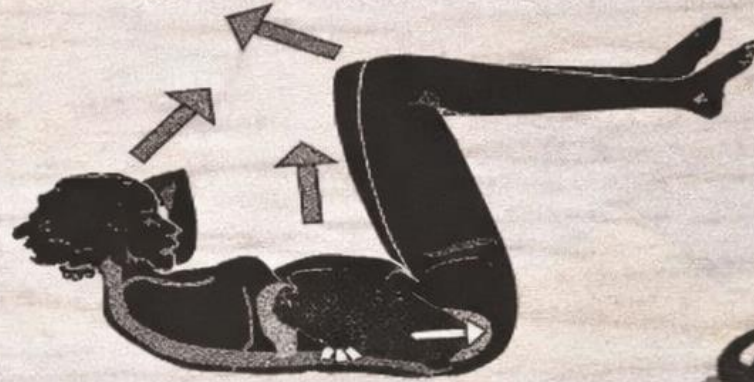
L'air inspiré doit bien prendre de place



Si on engage le transverse on réduit encore plus la pression dans le caisson...

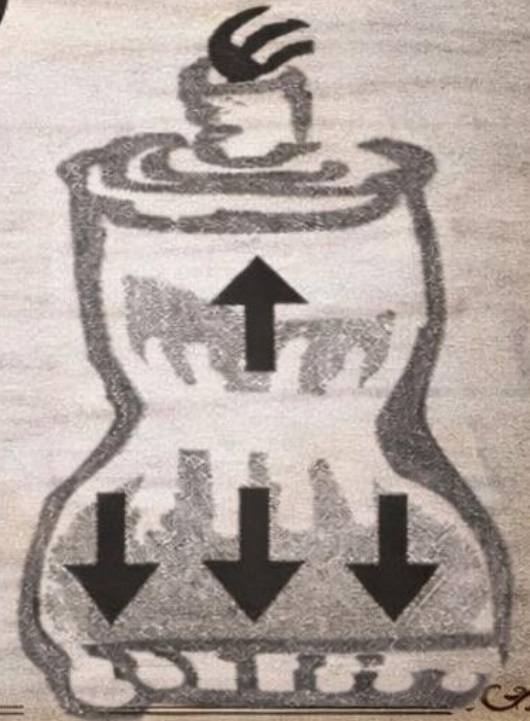
Faut bien que cette pression s'applique quelque part, ca sorte quelque part...

Contractions des grands droits et flexion du buste



Pression sur le diaphragme

Pression sur le plancher pelvien



Conséquences

SOUFFLER lors de la flexion!!!!

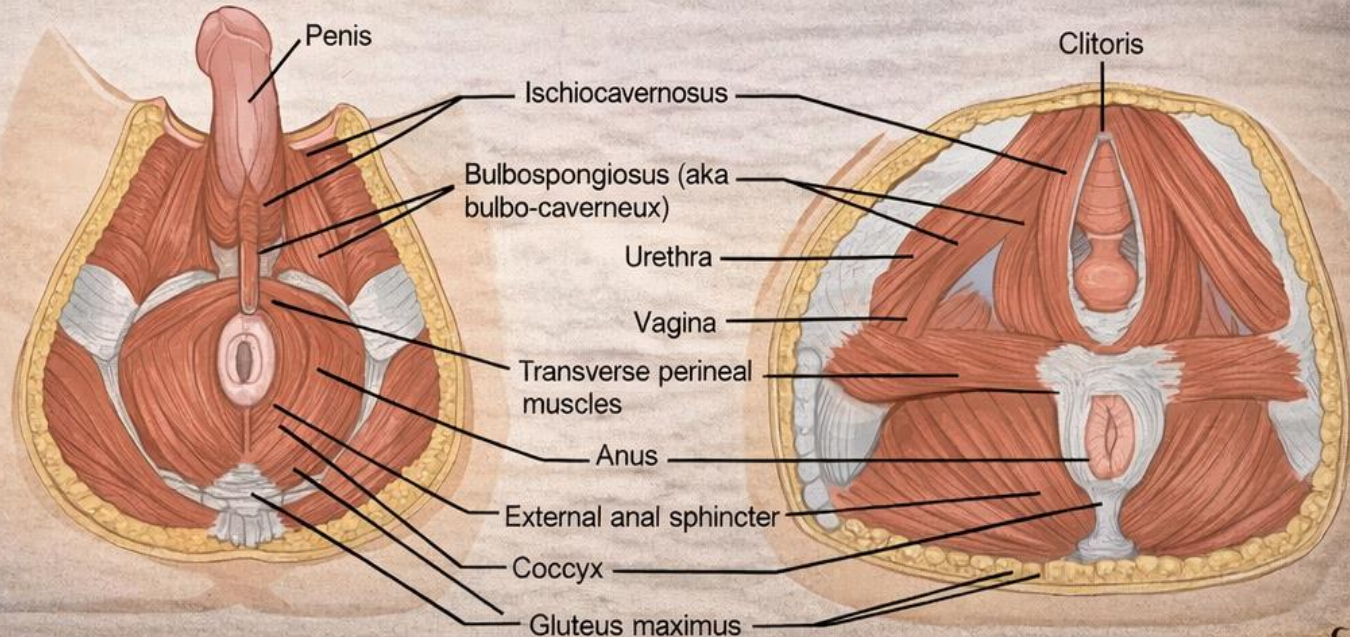
Cela permet de protéger le plancher pelvien

Le plancher pelvien

Les muscles du plancher pelvien proprement dits sont constitués :

- du muscle élévateur de l'anus
- de ses 3 faisceaux: pubo, ilio et ischio-coccygien
- du muscle coccygien

Le périnée est quant à lui constitué de muscles et d'aponévroses situés en dessous des muscles élévateurs de l'anus.



Un périnée trop relâché

Posture assise

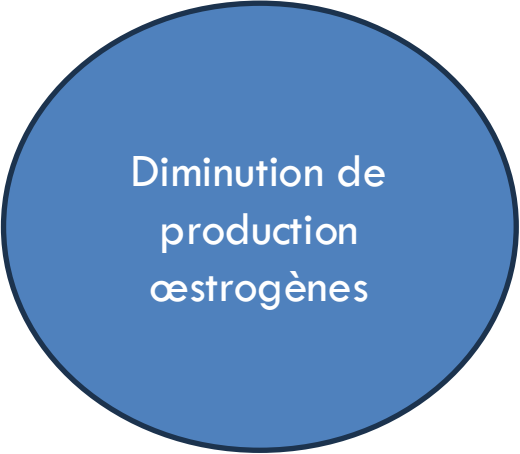
Diminution de
production
œstrogènes

L'accouchement

Pression
abdominale

Mais aussi...

- La surcharge pondérale
- La constipation chronique
- Le tabagisme accompagné de fortes toux
- La Pratique sexuel



Diminution de
production
œstrogènes

L'arrêt progressif de la sécrétion d'œstrogènes lors de la ménopause entraîne une perte de tonus musculaire. Le périnée ne réchappe malheureusement pas à ce phénomène.



Pression
abdominale

Les activités qui augmentent la pression abdominale ou qui provoquent des chocs répétés sont contraignantes pour le périnée. Par exemple, porter des charges lourdes au travail de manière répétitive ou pratiquer certains sports en excès comme le jogging ou la musculation



Posture assise

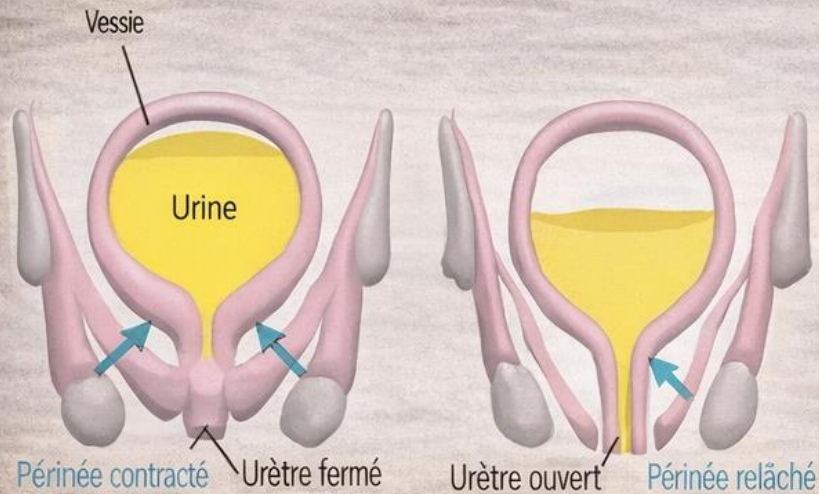
La position assise prolongée associée à un manque d'activité favoriseront une hypotonie.



L'accouchement

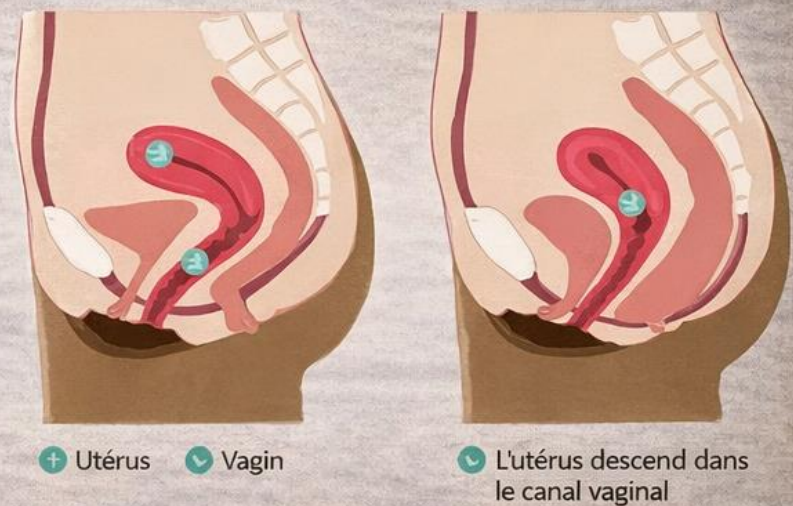
Le périnée souffre pendant la grossesse a cause du poids du bébé, puis pendant l'accouchement lors de son passage dans le bassin.

Conséquences d'un périnée trop relâché



Un plancher pelvien faible aura comme conséquence des fuites urinaires parfois incontrôlables

Le prolapsus



Comment le travailler

Le temps du « stop-pipi » et de la musculation de certains exercices d'abdos est révolu. Le premier favorise les infections urinaires et le deuxième l'hyperpression abdominale : des exercices totalement contre-productifs ! Pour un travail de qualité il faut cibler précisément les muscles que l'on veut renforcer

Exercice 1 :

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, le bassin en rétroversion afin d'avoir le dos bien plat.

Inspirez tranquillement puis soufflez en contractant le périnée, comme si vous voulez vous retenir d'uriner. Relâchez en inspirant de nouveau.

Sur l'expiration suivante contractez le périnée comme si vous vouliez retenir un gaz. Vous travaillerez alors la partie plus postérieure.

Pratiquez 15 répétitions. Vous pouvez réaliser cette exercice en position assise, en toute discrétion au bureau ou dans le métro...

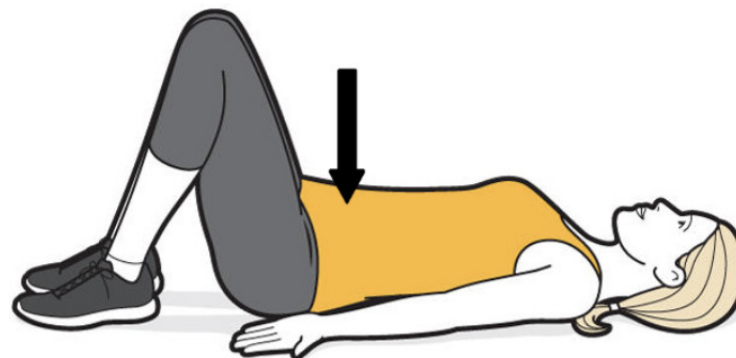


Exercice 2 :

Le but cette fois est de travailler le muscle transverse. Il agit en synergie avec le périnée afin de réguler les pressions abdominales, il participe également au maintien de la colonne et des viscères : c'est le muscle « ventre plat ».

Allongez vous comme pour l'exercice 1, inspirez tranquillement puis soufflez en rentrant le ventre le plus possible, comme si vous vouliez que votre nombril touche la colonne vertébrale. Maintenez une apnée quelques secondes et essayez de soulever le thorax pour augmenter la contraction. Relâchez en inspirant.

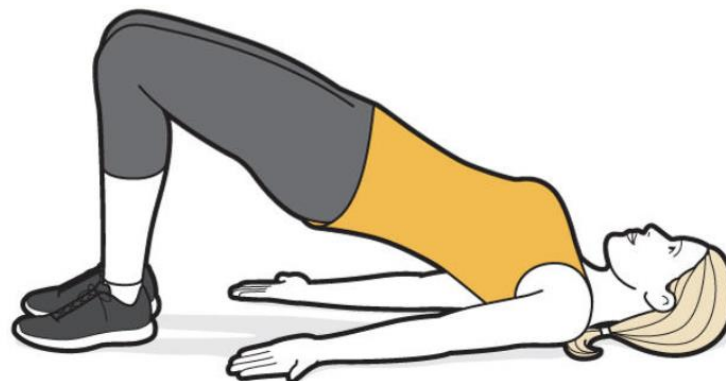
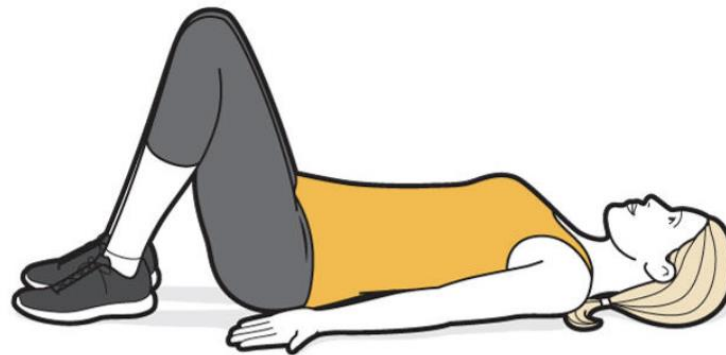
Pratiquez 15 répétitions. Vous pouvez également réaliser cet exercice en position assise, ou à quatre pattes, le dos bien droit, pour augmenter la résistance sur le transverse.



Exercice 3 :

Débutez toujours dans la même position. Inspirez tout en levant le bassin : pour cela poussez sur les talons et déroulez la colonne, vertèbre après vertèbre, de manière à placer les genoux, le bassin et les épaules dans un même axe. Contractez les fessiers et le périnée en expirant profondément puis redescendez.

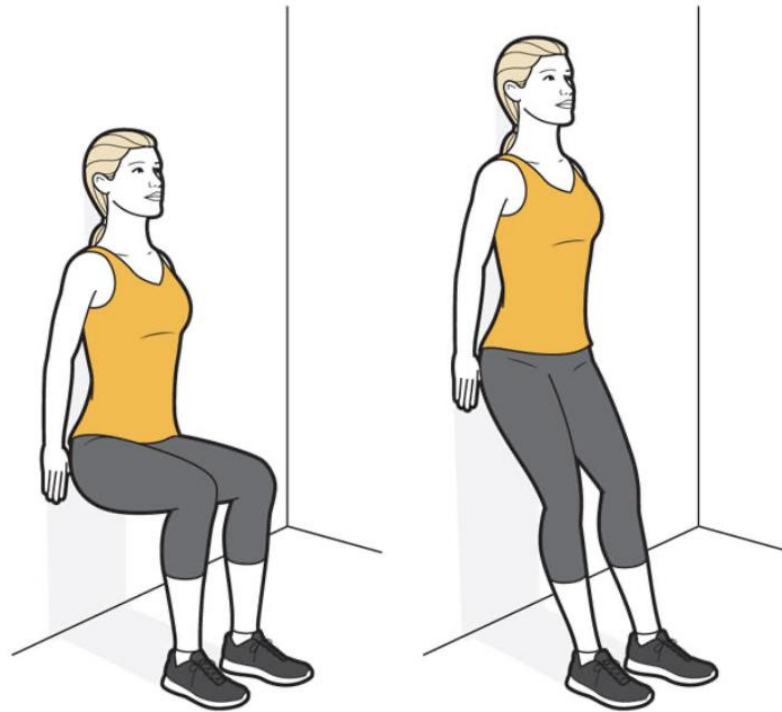
Pratiquez 10 répétitions.



Exercice 4 :

Appuyez-vous à un mur, le dos bien à plat et les pieds écartés à la largeur des hanches. Inspirez tranquillement puis expirez en contractant votre périnée et en glissant le long du mur, afin de placer les jambes à 90°. Maintenez la position quelques instants et remontez en inspirant.

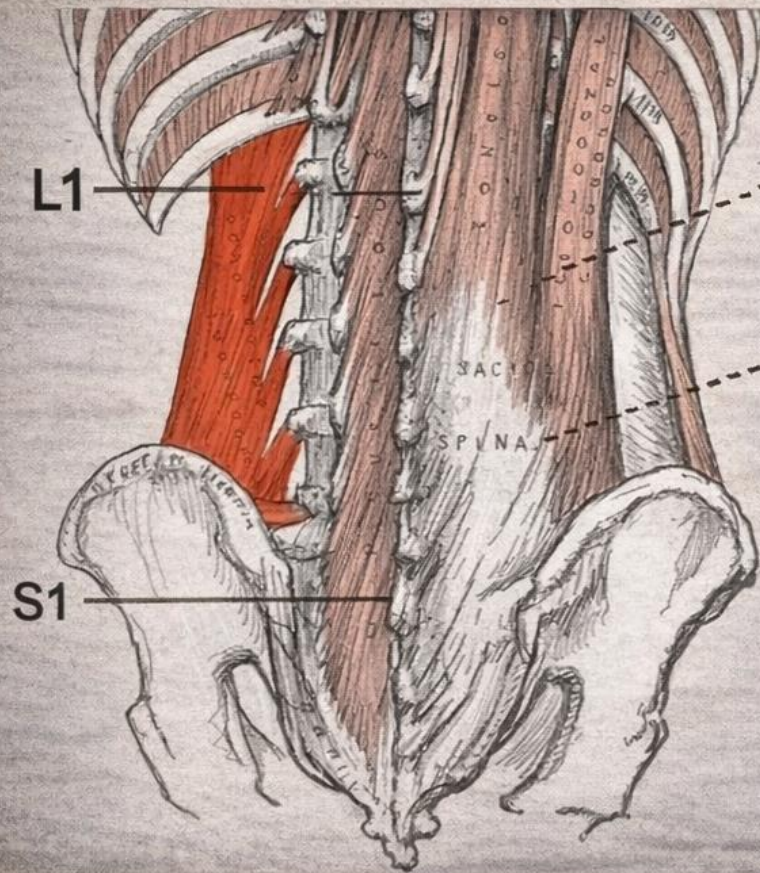
Pratiquez 10 répétitions.



La diastasis



LE CARRE DES LOMBES



ORIGINE :

Moitié postérieure de
la crête iliaque

TERMINAISON :

Les 5 vertèbres lombaires
et la dernière côte.

LE CARRE DES LOMBES

ROLE :

Si le bassin est fixe :

Il attire la douzième côte (et les autres en même temps) vers le bas.

Inclinaison latérale des vertèbres du côté de sa contraction.

Si le point fixe est vertébral :

Il incline le bassin de son côté

Respiration :

Expirateur à l'effort, abaisse les côtes.

LE CARRE DES LOMBES

ROLE :

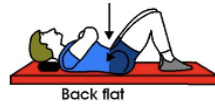
En contraction bilatérale il entraîne une extension du rachis.

Exemples d'exercices pour muscler le carré des lombes :

- Gainage latéral
- Extensions de rachis (superman)

Abdominaux

1. Transverse (stomach vacuum)



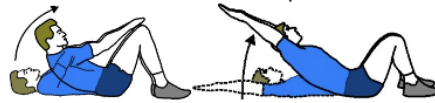
Respiration comme charge externe. Travail en réduction de la paroi abdominale, rôle du transverse

2. Hypopressif



Respiration en blocage (pas ou peu de pression). Travail en isométrie du grand droit de l'abdomen avec la mise en tension des fléchisseurs de hanche. Ces derniers étant antéversion, les abdo (retro verseurs) luttent contre l'action des fléchisseurs de hanche

3. Flexion de buste (point mobile le tronc point fixe les jambes)



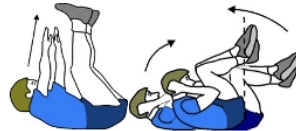
Expiration à l'effort. Contraction des fesses du périnée, emphase en abdo et on expire en décollant les épaules. Attention à la nuque

4. Flexion de buste (point mobile les jambes point fixe le tronc)



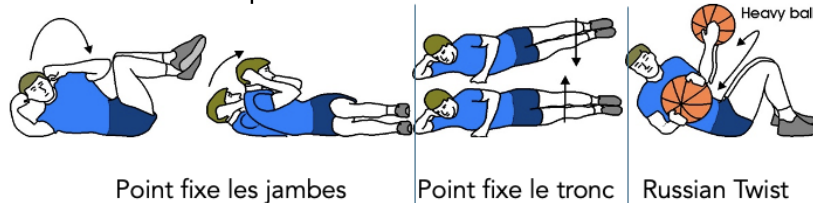
Expiration à l'effort. Contraction des fesses du périnée, emphase en abdo et on expire en décollant le bassin.

5. Flexion de buste (Tronc et jambe points mobiles)



Expiration à l'effort. Contraction des fesses du périnée, emphase en abdo et on expire en décollant le bassin et le tronc

6. Inclinaison de tronc



Expiration à l'effort. Oblique interne d'un côté et oblique externe de l'autre

Respiration libre avec de faibles amplitude thoracique. Travail en isométrie des grands droits de l'abdomen et travail oblique uniquement si charge

Des bons et des mauvais Abdo ?????

Depuis quelques années et notamment la publication du livre « [*Abdominaux, arrêtez le massacre !*](#) » du Dr De Gasquet, certains ont tendance à classer les exercices d'abdominaux en 2 catégories : les « bons » et les « mauvais ». Parmi les bons, on retrouve les abdos hypopressifs et le gainage, et du côté des mauvais sont très souvent montrés du doigt les crunchs et les [*sit-up*](#) (hyperpressifs). Tentons d'y voir plus clair afin de travailler ses abdominaux du mieux possible, pour des résultats optimaux sans risque pour son périnée.