

SEANCE semaine 8 « renforcement abdominal »

Temps d'activité : 25 -30 min, pour tous

« Bonjour, cette séance est centrée sur le travail abdominal.

Les exercices choisis sont issus de méthodes précises. Ils ne seront efficaces que si tu t'engages pleinement et intensément, notamment concernant l'expiration et la contraction du transverse (lorsqu'on rentre le ventre).

Pour chaque exercice, les principes sont les mêmes : bon placement du bassin, auto-grandissement et expiration sur l'effort.

Ne te fie pas aux apparences, ces exercices paraissent doux, mais si tu les essaies avec intensité, ils permettent un renforcement en profondeur des muscles abdominaux et te protègent d'une poussée des abdos vers l'avant !

Prends plaisir ! »

Les enseignants du Suaps Lyon 1



Objectifs : Renforcer les muscles abdominaux profonds, le périnée, puis étirer le dos.

Précautions :

1. **Placement du bassin :** légère rétroversion du bassin (basculer du bassin vers l'arrière) pour ne pas cambrer.
2. **Auto-grandissement :** A l'inspiration, penser à vous grandir en allongeant l'abdomen et en ouvrant la cage thoracique.
3. **Respiration :** Développer une respiration lente et consciente. L'effort est toujours sur l'expiration. Durant toute l'expiration, rentrer fortement le nombril en direction de la colonne vertébrale. Cela renforce le transverse.

But : Réaliser l'enchaînement des postures en respectant bien le nombre de respiration. Essayez 2 ou 3 fois cet enchaînement dans la semaine.

Il est intéressant de coupler une séance de marche active ou de course à pied avant cet enchaînement abdominal.

Placement		Déroulement
<p>Attention : Ceci n'est pas un crunch (relevé de buste) ! Lis bien les consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieds au sol écartés largeur du bassin • Sacrum étiré vers les talons par une légère rétroversion du bassin • Tête étirée dans le prolongement de la colonne 		<p>Inspiration : Décolle la tête en étirant le buste jusqu'au sommet du crane L'abdomen s'allonge Les mains suivent mais ne tirent pas sur la nuque.</p> <p>Expiration : Descend la tête en résistant contre les mains Rentre le nombril en direction de la colonne vertébrale</p> <p>6 respirations lentes et complètes</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Bassin en rétroversion • Coudes sous les épaules • Pieds écartés largeur du bassin • Fesses légèrement plus hautes que les épaules 		<p>Inspiration : Allonge l'abdomen Ouvre les côtes latérales</p> <p>Expiration : Rentre le nombril en direction de la colonne vertébrale</p> <p><i>Niv avancé : pieds serrés</i></p> <p>2X6 respirations lentes et complètes</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Genou D dans l'axe du buste contre main D, Puis inverse • Le sacrum étiré vers les talons 	 <p>La main droite sur le ventre permet de contrôler qu'il ne gonfle pas à l'inspi, et qu'il se creuse à l'expi.</p>	<p>Inspiration : Allonge l'abdomen (le ventre ne gonfle pas) Ouvre les côtes latérales</p> <p>Expiration : Presse la main contre le genou qui résiste Rentre le nombril en direction de la colonne vertébrale</p> <p><i>Niv avancé : décolle la tête en plus sur expi</i></p> <p>6 respirations lentes et complètes de chaque côté</p>

<ul style="list-style-type: none"> En appui sur main G et genou D, tend bras D et jambe G. Puis inverse. Le bassin ne pivote pas et reste face au sol 		<p>Inspiration : Allonge du talon G jusqu'au bout des doigts main D</p> <p>Expiration : Rentre le nombril en direction de la colonne vertébrale (sans changer le dos droit)</p> <p>2X6 respirations lentes et complètes de chaque côté (changer toutes les 3 resp)</p>
<ul style="list-style-type: none"> Pied G sur le haut de la cuisse opposée, intérieur du Genou G contre main opposée, Puis inverse Le sacrum étiré vers les talons 	 <p>La main gauche sur le ventre pour contrôler</p>	<p>Inspiration : Allonge l'abdomen Ecarte les côtes latéralement</p> <p>Expiration : Presse la main contre le genou qui résiste Rentre le nombril en direction de la colonne vertébrale</p> <p><i>Niv avancé : décolle la tête en plus sur expi</i></p> <p>6 respirations lentes et complètes de chaque côté</p>
<ul style="list-style-type: none"> Pieds écartés largeur du bassin Croiser les pouces et ouvrir les épaules (tirer le haut des épaules vers le sol) <p>Puis change les croisements des pouces sur la 2eme série</p> <ul style="list-style-type: none"> Monter le bassin le plus haut possible 	  <p>Pouces croisés pour ouvrir les épaules</p>	<p>Inspiration : Allonge l'abdomen (ne gonfle pas le ventre) Ecarte les côtes latéralement</p> <p>Expiration : Continue à pousser le bassin vers le ciel Rentre le nombril en direction de la colonne vertébrale</p> <p>6 respirations lentes et complètes pour chaque croisement de pouces</p>

- Buste étiré fortement
 - Bras étirés derrière la tête, pouces croisés,
- Puis change les croisements sur la 2eme série.**
- Jambes à 90°, tendues et fortement étirées jusqu'aux métatarses



Pouces croisés, paumes de main vers le ciel

A l'inspiration comme à l'expiration :

Etire fortement les bras et les doigts ainsi que les jambes
Les lombaires sont dans le sol

6 respirations lentes et complètes pour chaque croisement de pouce

Retour au calme et étirement

« Adho Mukha Virasana »

- Gros orteils joints, genoux écartés, les fesses sur les talons
- Etirer toute la colonne vertébrale

« Tendez les bras et étirer jusqu'au bout des doigts »



6 respirations lentes et complètes

« Viparita Karani »

- Empile des couvertures ou traversins pour avoir au moins 15cm de hauteur. Ces supports ne sont pas collés au mur pour que le bassin soit à plat.

Viparita Karani est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration. Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.



5 minutes contre le mur