COACHING PRÉPA PHYSIQUE

RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX

LA FIN DES « ABDOS KRO »!

Renforcement des abdominaux en kitesurf – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 99, 84 – 87

PAR DJ RORO
PHOTOS : SHARKEYE/
RELOAD PROD.

© Didier Colnot

Qui n'a jamais souffert de courbatures au niveau des abdominaux après une longue session de kitesurf ? Ce simple constat prouve la forte implication des muscles de l'abdomen dans la pratique du kite. En effet, de par la posture de navigation et l'implication des abdominaux dans de nombreuses figures aériennes, c es muscles sont sans cesse sollicités. Formant une véritable sangle le long de la paroi abdominale, ils assurent la liaison entre le train inférieur et le train supérieur. Une position centrale qui permet de garantir une bonne posture ainsi qu'une bonne coordination des mouvements. Je vous propose ici différents exercices faciles à mettre en place afin de renforcer vos abdominaux. Le but est de les tonifier pour qu'ils soient plus forts et plus endurants. De plus, renforcer les muscles de l'abdomen participe à l'amélioration de la statique générale du corps.

VOTRE COACH

Romaric Linares préparateur physique des Équipes de France de Kitesurf
www.lr-preparationphysique.com

FAQ QUELS SONT LES MUSCLES DE L'ABDOMEN ?

L'abdomen est la partie du corps situé entre le thorax et le bassin. Il accueille 4 muscles qui protègent les organes de la région abdominale : **le grand droit de l'abdomen** devant, **le petit oblique** et **le grand oblique** sur les côtés. Ces muscles permettent la flexion, l'inclinaison et la rotation du tronc. On retrouve plus en profondeur **le transverse** qui permet de rentrer le ventre. * voir LEXIQUE

QUELQUES CONSIGNES À RESPECTER

Ciblez les abdominaux :
Afin d'obtenir un renforcement des muscles de l'abdomen harmonieux et efficace, il est nécessaire de respecter quelques recommandations. En premier lieu, il faut **cibler correctement les abdominaux.** En effet, nombreux sont les exercices où vous pensez renforcer vos abdominaux alors que ce sont les muscles du dos ou du bassin qui travaillent. Pour cela, pas besoin de se compliquer la tâche en effectuant un exercice compliqué. **Privilégiez des exercices simples et efficaces.** L'idée est d'**effectuer des mouvements ou de maintenir des postures qui répondent aux fonctions anatomiques des abdominaux.**

Variez les régimes de contraction :
Afin d'être complet dans le renforcement de vos abdominaux, il est essentiel de les travailler sous différents régimes de contractions. Il serait réducteur d'assimiler le renforcement des abdominaux à un seul régime de contraction musculaire. En effet, la pratique du kitesurf est constitué de différentes situations (navigation, sauts...) où **les abdominaux sont sollicités dans différents régimes de contraction : régime de contraction auxotonique*** (travail qui alterne les mouvements de flexion et d'extension, c'est le régime de contraction le plus utilisé en renforcement musculaire), **régime de contraction isométrique*** (production de force sans mouvement) et **régime de contraction excentrique*** (le muscle s'oppose à une force extérieure, on parle alors d'action frénatrice).

Sollicitez le transverse :
Pour travailler les abdominaux en profondeur, il suffit d'effectuer une expiration forcée pendant l'effort afin de solliciter le transverse qui est un muscle expirateur. * voir LEXIQUE

Renforcement des abdominaux en kitesurf – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 99, 84 – 87

LES EXERCICES

RENFORCEMENT DU GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

Le grand droit de l'abdomen est **responsable de la flexion du tronc sur le bassin et inversement**. Contrairement à des idées reçues, on ne peut pas travailler de façon indépendante les "abdos du haut" ou les "abdos du bas". Lorsqu'il est sollicité, le grand droit de l'abdomen se contracte sur toute sa longueur. Par conséquent, il se contracte soit de haut en bas, soit de bas en haut.

Renforcement musculaire auxotonique :

Principe : **Relevés de bustes**
Répétitions : 15 à 20
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : Allongez-vous au sol sur le dos, fléchissez les genoux jusqu'à avoir les pieds à plat. Posez vos mains sur vos épaules opposées. Effectuez une flexion de buste en enroulant les vertèbres cervicales jusqu'aux dorsales en expirant à l'effort afin de solliciter le transverse en profondeur.
Evolution : Vous pouvez complexifier l'exercice en lestant vos relevés de bustes à l'aide d'une charge maintenue bras tendus au-dessus de la tête.

Principe : **Levés de bassin**
Répétitions : 15 à 20
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : Allongez-vous au sol sur le dos, relevez vos jambes à la verticale au-dessus du bassin. Vous pouvez garder une légère flexion au niveau des genoux, pas besoin de réaliser l'exercice les jambes tendues. Effectuez des levés de bassin en gardant les pieds au-dessus de ce dernier. Expirez à l'effort pour solliciter le transverse en profondeur.

Renforcement musculaire isométrique :

Principe : **Renforcement abdominal statique**
Durée : 20 à 30 sec
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : Allongez-vous au sol sur le dos. À l'aide d'un élastique fixé à un support, mettez en tension ce dernier en rapprochant vos genoux de votre thorax. Maintenez la position en résistant à la traction de l'élastique.
Évolution : Vous pouvez réaliser l'exercice avec un partenaire qui s'occupe d'effectuer le tirage vers lui, pour faire travailler vos abdominaux.

Renforcement musculaire excentrique :

Principe : **Renforcement abdominal excentrique**
Répétitions : 10 à 15
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : Allongez-vous au sol sur le dos. A l'aide d'un élastique fixé à un support, mettez en tension ce dernier en vous aidant avec vos bras pour rapprocher vos genoux prés de votre thorax. Résistez à la traction de l'élastique sur le trajet retour pendant au moins 4 sec.
Évolution : Vous pouvez réaliser l'exercice avec un partenaire qui se charge d'effectuer le tirage vers lui pour faire travailler vos abdominaux. Résistez à la traction de votre partenaire avec un trajet d'au moins 4 sec.

Renforcement des abdominaux en kitesurf – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 99, 84 – 87

RENFORCEMENT DES OBLIQUES

Les obliques sont constitués du **petit oblique** en-dessous, recouvert du **grand oblique** au-dessus. Ils assurent les rôles de **rotation et d'inclinaison du tronc.**

Renforcement musculaire auxotonique :

Principe : **Torsions de buste**
Répétitions : 15 répétitions de chaque côté
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : Au sol sur le dos, fléchissez les genoux en gardant les talons au sol. Posez votre cheville sur le genou opposé. En gardant vos mains sur vos tempes, effectuez des relevés de bustes en expirant à chaque effort. Le principe est d'amener votre coude vers le genou opposé pour effectuer également une torsion de votre tronc.

Principe : **Gainage latéral dynamique**
Durée d'effort : 15 répétitions de chaque côté
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : De côté par rapport au sol, en appui sur un coude et un pied, effectuez des déhanchés de bas en haut avec un maximum d'amplitude. Veillez à conserver un bon alignement postural.

Renforcement musculaire isométrique :

Principe : **Gainage latéral statique**
Durée d'effort : 30 sec de chaque côté
Nombre de séries : 4 à 8
Durée de récupération : ≤ 1 min entre chaque série
Consignes : De côté par rapport au sol, en appui sur un coude et un pied, maintenez la position en conservant un bon alignement postural.

EXERCICES À PROSCRIRE

Nombreuses sont les personnes qui pensent que faire des abdominaux au sol avec les jambes fléchies tout **en bloquant leurs pieds** est une position idéale. **Cette position d'exercice est à proscrire** car elle donne un point d'appui fort aux psoas* qui va tracter la colonne vertébrale en **exerçant de fortes tensions au niveau des lombaires**. Même constat pour l'exercice où l'on se maintient le haut du corps avec les bras tout en balançant les jambes dans le vide. Lorsque les jambes ne sont plus à la verticale, le psoas est sollicité ce qui **contraint la colonne vertébrale à accentuer la lordose lombaire***. Ces exemples d'exercices vont à l'opposé de l'objectif visé, on crée des douleurs lombaires alors que l'on souhaitait les atténuer en renforçant les abdominaux.

* voir LEXIQUE

LA SÉANCE :

Terminons l'article par quelques conseils pour organiser une séance d'abdominaux complète :

• L'idée générale est de solliciter tous les muscles de l'abdomen. C'est pourquoi votre séance doit se composer au moins d'un exercice impliquant le **grand droit de l'abdomen** et d'un exercice impliquant les **obliques**. Quant au **transverse**, il suffit d'effectuer une expiration forcée à chaque répétition afin de le solliciter en profondeur.

• Concernant les **régimes de contractions musculaires**, ils peuvent être mélangés dans la même séance.

• Enfin, **le volume de la séance** (nombre de séries d'exercice) dépendra de votre condition physique. Si vous vous entraînez régulièrement le nombre total de séries de la séance sera important (18 à 24 séries). Si votre reprise sportive est récente, le nombre total de séries sera moins élevé (6 à 18 séries).

Exemple d'une séance d'abdominaux :

Relevés de buste :
- 4 séries de 15 répétitions
- 1 min de récupération entre chaque série

Torsions de buste :
- 4 séries de 15 répétitions
- 1 min de récupération entre chaque série

Isométrie avec élastique :
- 6 séries de 20 secs d'effort
- 1 min de récupération entre chaque série

1 min de récupération entre chaque exercice - Volume total de la séance : 14 séries

LEXIQUE

Contraction auxotonique : Travail musculaire qui s'effectue par alternance de phases de raccourcissement (contraction concentrique) et d'allongement (contraction excentrique) du muscle. C'est le régime de contraction le plus utilisé par les athlètes qui font de la musculation (Poinsot).

Contraction excentrique : Régime de contraction musculaire qui se réalise lorsque les extrémités du muscle s'éloignent l'une de l'autre. On parle alors d'action frénatrice.

Contraction isométrique : C'est une contraction musculaire où on n'observe pas de déplacement des leviers osseux où s'insère les muscles. On parle alors d'effort statique.

Lordose lombaire : Courbe concave de la colonne vertébrale située en bas du dos.

Psoas : Muscle situé en avant du bassin, qui s'insère sur le bas de la colonne vertébrale pour terminer en haut de la cuisse.

Renforcement des abdominaux en kitesurf – R. Linares – Kitesurf Magazine (2015) 99, 84 – 87