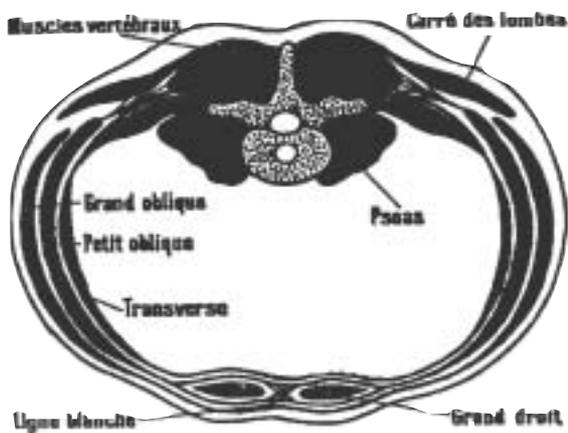


# Soutien **Renforcement** Force de la Ceinture Pelvienne

C'est le renforcement de la ceinture pelvienne qui va aider à la fixation du bassin

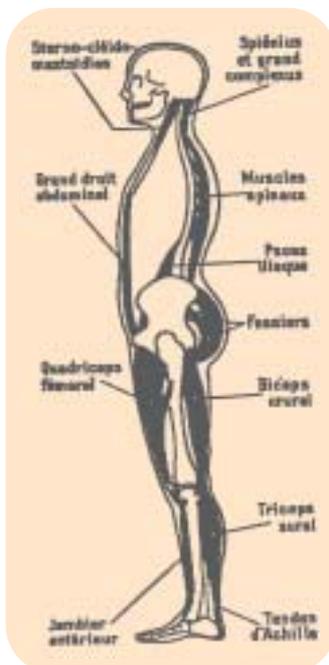
Ce point fondamental du geste athlétique qu'est la mobilisation et la fixation du bassin favorisera la réalisation du cycle antérieur, de la chaîne d'impulsion, de la prise d'avance, quelque soit la discipline athlétique pratiquée et par excellence les haies.

## RAPPEL ANATOMIQUE



Coupe transversale de l'abdomen montrant un certain nombre de muscles pariétaux.

Principaux muscles intervenant dans le maintien de la station verticale (vue schématique de profil)



## QUELQUES PRINCIPES :

- On demandera, la plupart du temps aux athlètes, de fléchir les jambes afin de détendre le psoas iliaque, de placer le bassin en rétroversion et d'atténuer ainsi la lordose lombaire.
- Quand le tronc est fixé et que le train inférieur est mobilisé, c'est la partie basse des abdominaux qui est majoritairement sollicitée.
- Quand le train inférieur est fixé et que le tronc est mobilisé, c'est la partie haute des abdominaux qui est majoritairement sollicitée.

Les zones où les abdominaux sont moteurs



## FORMES DE TRAVAIL POSSIBLES :

- **Travail statique** des différents groupes musculaires de la ceinture pelvienne. On parle aussi d'un travail en isométrie.
- **Travail dynamique** des différents groupes musculaires de la ceinture pelvienne. On parle alors, souvent d'un travail en concentrique, parfois en excentrique et plus rarement en pliométrie.

STATIQUE :



DYNAMIQUE :

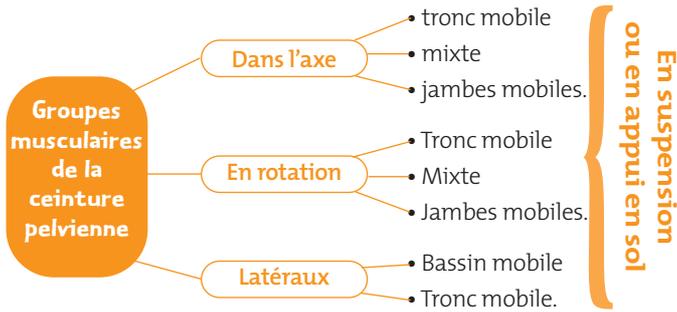


## QUEL REGIME DE CONTRACTION POUR QUEL GROUPE MUSCULAIRE :

Types de contraction

Groupes musculaires	Isométrie	Concentrique	Excentrique	Pliométrie
Abdominaux	***	**	*	**
Obliques	**	***	*	**
Lombaires	***	à éviter	***	*
Gainage	***	-	-	-

## Comment travailler :



## LE GAINAGE :

### Objectif :

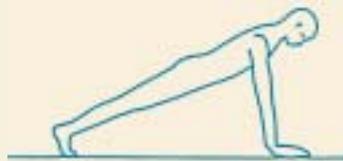
Améliorer l'endurance et la coordination de toute la musculature du tronc = dorsaux, spinaux, abdominaux, par des exercices en isométrie de durée supérieure à 30 secondes.

### Sur les coudes et la plante des pieds :

Garder bassin, colonne dorsolombaire et cervicale dans le même axe. Ne pas creuser le dos.



Même exercice bras tendus. Même exercice bras tendus latéralement et en avant, jambes tendues et écartées : l'araignée.



### Sur le côté :

Bras tendu, ou bien sur le coude.



Le pied droit reste au sol, le pied gauche effectue des cycles de la foulée.



### Sur le dos :

Seuls talons et mains touchent le sol, ou seuls talons et coudes touchent le sol, ou appui deux mains et un pied : effectuer des cycles de jambe avec l'autre jambe.



### A genou ou sur pieds et mains :

Extension controlatérale du bras et de la jambe, sans modifier la position du bassin par rapport à la colonne vertébrale.



### Appui dorsal sur les épaules :

Pieds à plats, genoux fléchis à un peu plus de 90°. Lever les fesses et mettre tout le corps en tension. Arriver à faire 20 répétitions.



### Appui dorsal sur les épaules :

Commencer comme précédemment et allonger une jambe dans le prolongement du tronc. Attention à ne pas laisser tomber les fesses quand on allonge la jambe.

5 répétitions de chaque jambe en exécution statique.



Tout le corps est mis en tension, puis relâchement. 20 répétitions.



### En appui dorsal sur les mains :

Tension de tout le corps. Etirer les pointes de pied.

Garder les coudes légèrement fléchis.

Flexions et extensions des bras (10 répétitions).

Ne pas fléchir en laissant tomber les fesses.

En cas de douleur aux poignets, revenir à 25.



## LE VERROUILLAGE :

### Objectif :

Maintenir la rétroversion du bassin et y associer l'auto-grandissement.

### Maintenir la rétroversion du bassin :

A genoux, bras le long du corps, tronc dans l'axe des cuisses.

Contracter fessier et abdominaux.

Descendre doucement vers l'arrière puis reprendre la position initiale.



### L'auto-grandissement axial actif :

Même exercice en cherchant à porter la tête le plus haut possible. Fémur, rachis lombaire et cervical restent sur le même axe.



## LE TRAVAIL STATIQUE DES GRANDS DROITS

### I - Educatif :



Pieds et bassin sont fixes.

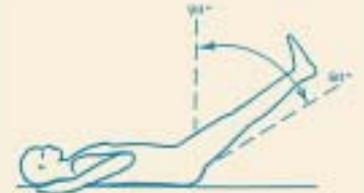
Les deux mains sont derrière la nuque.

Décoller le tronc doucement et sans à-coup jusqu'à 60°.

Tenir la position 10 à 30 secondes selon ses possibilités.

**A éviter : les décollements brutaux rapides et répétés.**

### II - Educatif :



Le tronc et les épaules sont fixes.

Les mains sont derrière la nuque.

Descendre les jambes jusqu'à 60° du plan du sol et les remonter doucement.

**A éviter : descendre les jambes jusqu'au sol et/ou creuser les lombes.**

### III - Educatif



En équilibre fessier. Tronc et membres inférieurs sont décollés du plan du sol. Les jambes sont d'abord fléchies ; pour les meilleurs, elles peuvent être tendues.

**A éviter : creuser le dos.**

*Pendant tous les exercices :*

*Jouer sur le mode ventilatoire, c'est faire comprendre le travail du transverse et du diaphragme.*

*Souffler et rentrer le ventre (transverse). Inspirer et gonfler le ventre (diaphragme).*