

BLOC MEDIAN

Les abdominaux

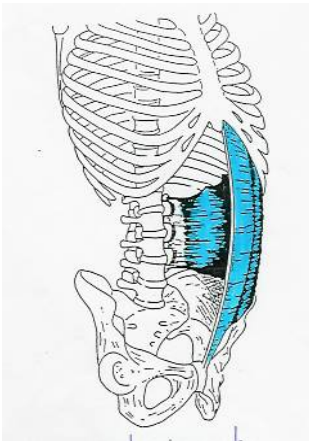
Situés entre le thorax et le bassin, les abdominaux sont les muscles de l'abdomen dont certains d'entre eux s'étendent jusqu'aux vertèbres lombaires (sangle abdominale).

Rôle des abdominaux :

- Maintien des viscères (transverse)
- Respiration (respiration abdominale)
- Circulation (le diaphragme a un rôle de pompe ex : les personnes restant alitées)
- Stimuler les organes, activer le transit..
- Pousser (crier, tousser, accoucher, vomir, hoqueter...)
- Silhouette (taille)
- **Bouger (posture, équilibre, mouvement...)**
- **Maintien voire sécurité du dos**

La sangle abdominale est constituée de trois couches de muscle superposées :

➤ La couche la plus profonde constituée du **transverse**

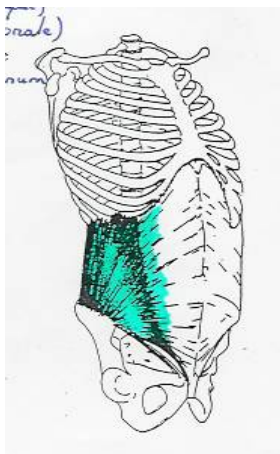


C'est un muscle plat, fixateur, composé de fibres horizontales dont la contraction réduit le diamètre de l'abdomen

Insertion : 7 dernières côtes, 5 vertèbres lombaires, crête iliaque, arcade fémorale

Terminaison : ligne blanche

➤ La couche médiane est composée du **petit oblique** et **grand oblique**

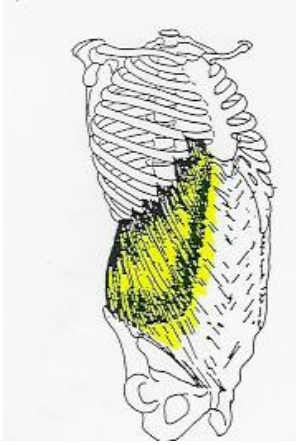


Petit oblique : muscle plat, fibres en éventail sollicité dans la rotation et l'inclinaison du buste

Si les deux côtés se contractent en même temps, les obliques travaillent en synergie avec le grand droit

Insertion : arcade fémorale, crête iliaque, aponévrose lombaire,

Terminaison : 4 dernières côtes, sternum, pubis, ligne blanche



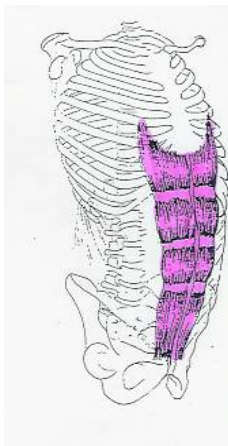
Grand oblique : Muscle plat, fibres orientées en diagonale entraînant l'inclinaison et la rotation.

Si les deux côtés se contractent en même temps, les obliques travaillent en synergie avec le grand droit.

Insertion : 7 dernières côtes, crête iliaque, arcade crurale

Terminaison : ligne blanche

➤ Le plus superficiel de la sangle abdominale : **le grand droit**

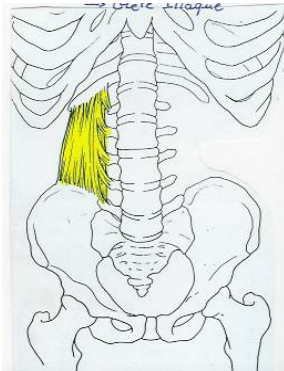


C'est aussi un muscle plat, dont la contraction des fibres verticales entraîne la flexion

Insertion : côtes et cartilages costaux 5 6 et 7, sternum, appendice xyphoïde

Terminaison : Pubis

Le carré des lombes



Muscle plat, fibres verticales et obliques dont l'action produit l'inclinaison du buste ou l'élévation de la hanche.

Insertion : dernière côte, 5 vertèbres lombaires

Terminaison : Crête iliaque

Gammes d'exercices

- Relevé de buste et variantes (enroulement du rachis dorsal)
- Relevé de bassin et variantes (enroulement du bassin et rachis lombaire : rétroversion)
- Gainage : planche faciale ; planche dorsale ; planche latérale. (relai entre les deux ceintures)
- Relevé de buste en rotation (flexion et rotation du rachis)

La sangle abdominale est le relai entre les deux ceintures (scapulaire et pelvienne). Elle permet le transfère des forces des points d'appuis au sol vers le reste du corps pour la juste réalisation des gestes sportifs.