

PÉRINÉE ET TRANSVERSE

GUIDE COMPLET :

COMMENT LES MUSCLER GRÂCE À LA MÉTHODE
HYPOPRESSIVE ET POUR QUELS BÉNÉFICES?

PRÉSENTATION



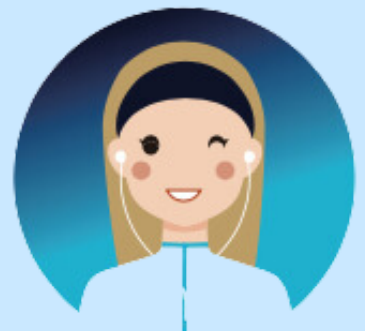
LES CHOSES À SAVOIR

Je ne vais pas vous faire un cours de A à Z car ça serait très long mais il y a des choses que vous devez impérativement savoir !

Si vous comprenez comment cela fonctionne et pourquoi il est si important de faire ce travail alors vous n'hésitez pas à vous impliquer. On ne parle que trop peu du périnée et encore moins de comment le muscler, on va travailler en synergie avec ses deux meilleurs amis : le muscle transverse et le diaphragme.

Avec un périnée et un transverse musclés et toniques, beaucoup de choses changent : incontinence urinaires, postures, ventre gonflé, mal de dos...

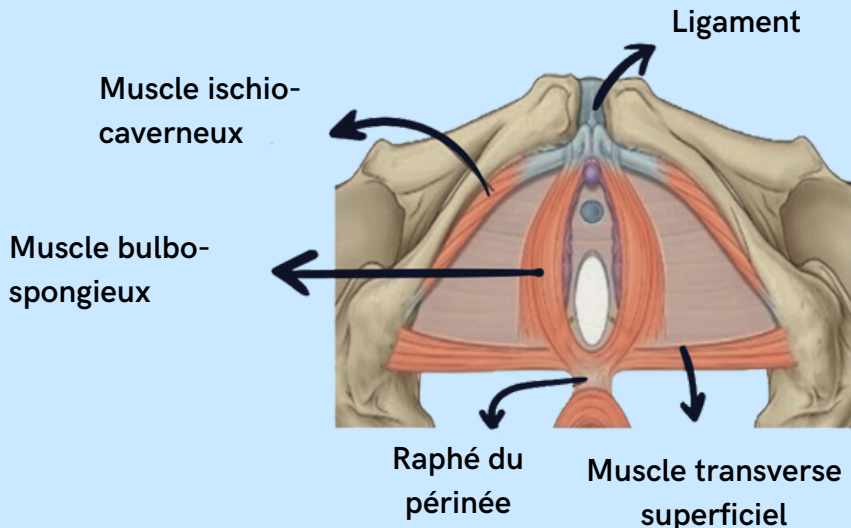
Alors, prêt(e) ?



Camille Joun

Coach sportive diplômée

QU'EST CE QUE LE PÉRINÉE?



Appellation : « Plancher pelvien »

Caractéristique : Une sorte de « hamac »

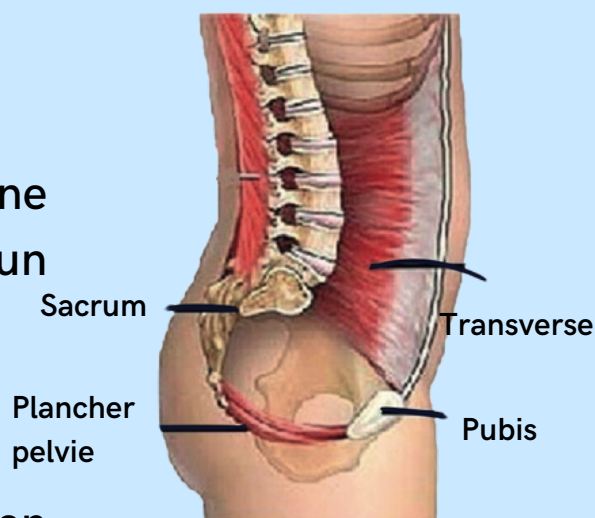
Fonctions principales :

- Soutenir les organes du petit bassin ;
- Amortir la pression abdominale ;
- Stabiliser l'urètre ;
- Prévenir des fuites urinaires à l'effort ;
- Les muscles du périnée ont également une action importante dans la sexualité et un rôle primordial dans l'orgasme.

Localisation :

Tendu entre le pubis en avant et le coccyx en arrière, traversé par l'urètre et le vagin en avant et par le canal anal en arrière.

PÉRINÉE SUPERFICIEL FÉMININ



INCONTINENCES URINAIRES

L'analyse des statistiques françaises fait apparaître un problème de santé publique qui figure sans doute parmi les plus importantes en nombre de personnes atteintes : 56% des femmes auraient des problèmes d'incontinence urinaire, dont plus de 49% avant 40 ans.

CONSÉQUENCES ET ORIGINES D'UN PÉRINÉE MAL OU PEU MUSCLÉ

Un travail mal orienté des abdominaux en musculation pousse les viscères vers le plancher pelvien. Les exos où les épaules se rapprochent du bassin (type crunch) peuvent léser le périnée, provoquant fuites urinaires, fécales, voire des descentes d'organes.

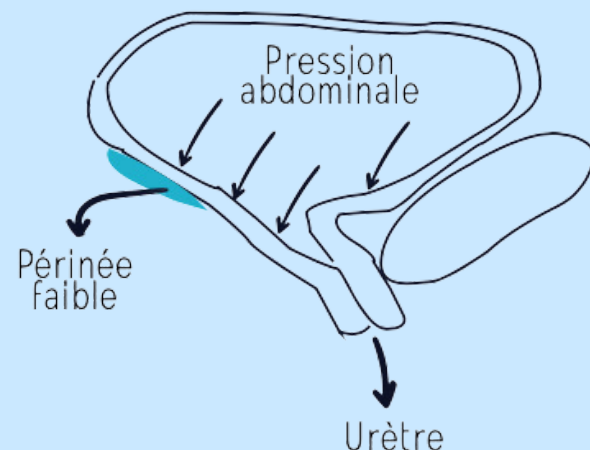
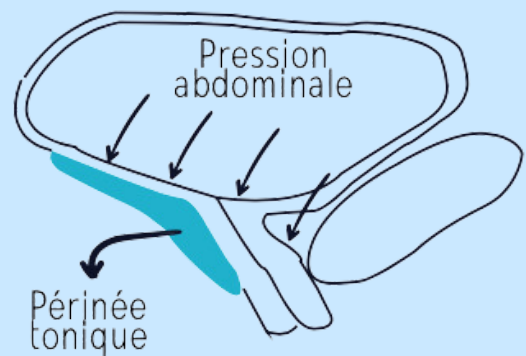


Ce qu'il faut faire



Ce qu'il ne faut pas faire

Si on crée un déséquilibre entre une pression abdominale forte et un périnée faible, une force de pression s'exerce sur l'urètre qui s'enfonce sur un plancher pelvien trop mou et des fuites apparaissent...
(voir schéma ci-contre).



FACTEURS AGRAVANTS

- Age ;
- Type de sport ;
- Nombre d'heures d'entraînement ;
- Intensité de l'entraînement ;
- Constipation ;
- Tabagisme ;
- Surpoids ;
- Période post-accouchement.

Je pense m'adresser essentiellement à des personnes ayant une activité physique régulière, mais ce problème touche tout le monde (c'est le même mécanisme qui se produit lors de la toux ou du rire). Les femmes les plus touchées sont notamment celles en période post-partum, de préménopause, de ménopause, en surpoids, mais aussi les pratiquantes de sport de manière générale (notamment les sports de force, d'endurance, la course à pied, etc).

Les hommes ont un périnée moins large et les pressions abdominales quotidiennes ont moins d'impact sur le périnée. Cependant, il arrive également (surtout vers la cinquantaine, avec les problèmes de prostate) qu'ils soient victimes de troubles urinaires ou fécaux, de dysfonctionnements sexuels, de douleurs...

Nous allons donc faire de la prévention/rééducation pour les personnes déjà concernées par ce problème en musclant le périnée.

Comme je l'ai dit précédemment, nous allons travailler le périnée en synergie avec deux autres muscles : le transverse et le diaphragme.

Et c'est là que j'ai une autre très bonne nouvelle pour vous : ce travail va également permettre d'affiner votre ventre !!!

Vous allez comprendre pourquoi dans la suite de ce programme...

LE DIAPHRAGME

Derrière ce terme générique d'abdominaux sont regroupés : le muscle grand droit (le plus superficiel : « la tablette de chocolat »), les muscles obliques (côtés) et le muscle transverse (profond).

Caractéristique :

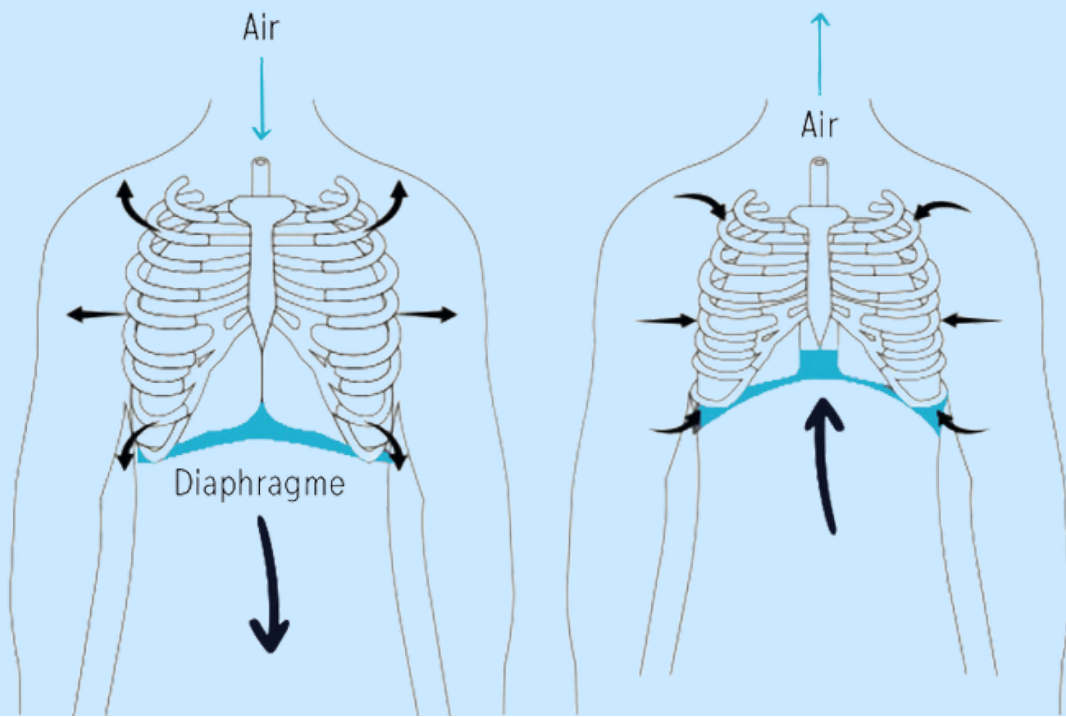
Le diaphragme et le périnée sont les deux muscles qui « ferment » en haut et en bas l'abdomen. L'ensemble forme alors ce que l'on nomme le caisson abdominal.

Fonction principale :

Il est le principal muscle inspireur.

Localisation :

Thorax, appendice xyphoïde, cartilages costaux et aux côtes 7 à 12, vertèbres lombaires.



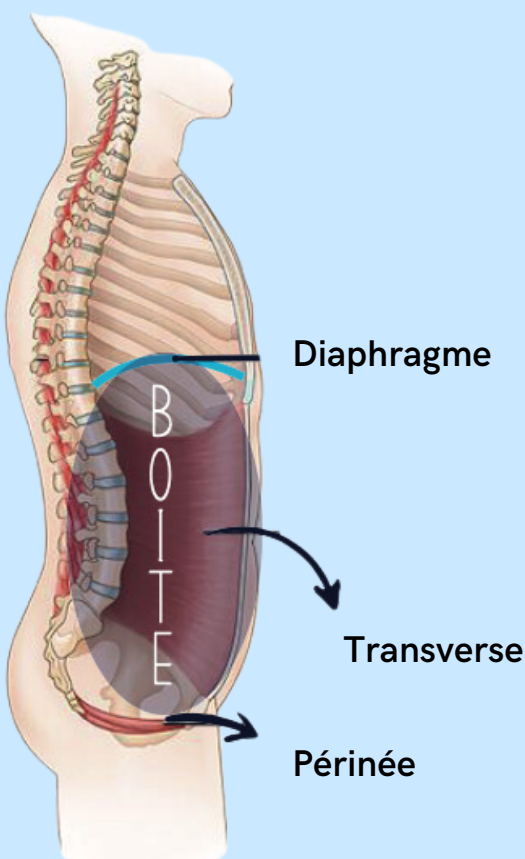
LE TRANSVERSE

Caractéristique :

Il s'agit du muscle le plus profond du caisson abdominal.

Fonctions principales :

- Il fait la jonction entre la cage thoracique et le bassin, entre la colonne vertébrale et l'abdomen ;
- C'est le muscle expirateur principal, antagoniste du diaphragme (l'opposé) ;
- Maintient les viscères ;
- Muscle de l'expiration forcée, c'est le « muscle essentiel de la toux » ;
- Le muscle pour le ventre plat et la taille fine ! En se contractant, ses fibres réduisent le périmètre abdominal (taille plus fine, effet « ventre plat »).



Localisation :

Il s'attache sur les 7 dernières côtes, sur les 5 vertèbres lombaires, sur la crête iliaque et sur le ligament inguinal.

LE RESPIRATION

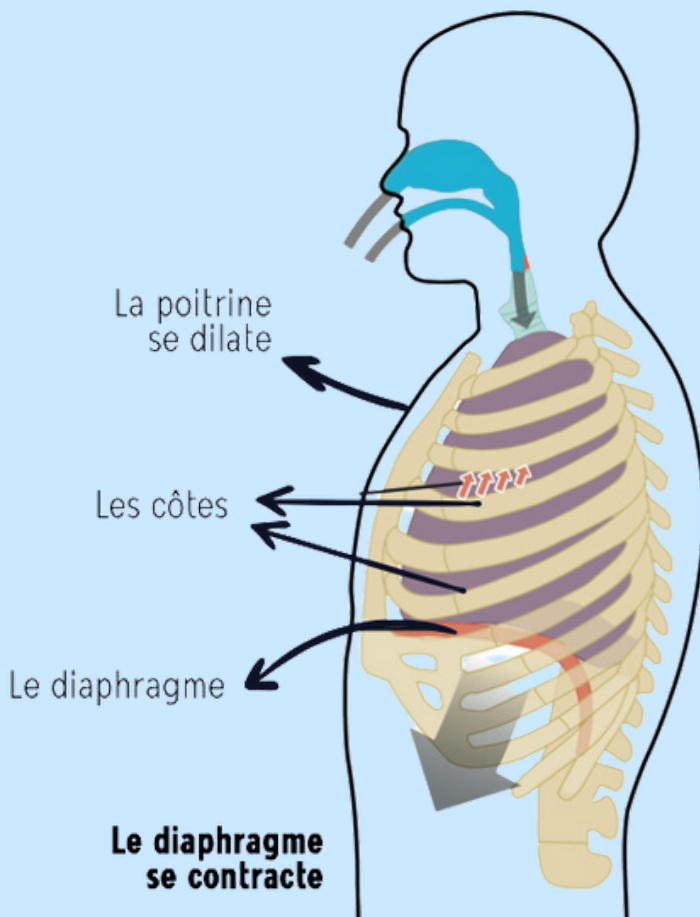
INSPIRATION :

Le diaphragme pousse vers le bas, le ventre sort et se détend, les côtes sont légèrement plus écartées sans poussée, le périnée bombe sous la pression. Tous les viscères vont vers le bas.

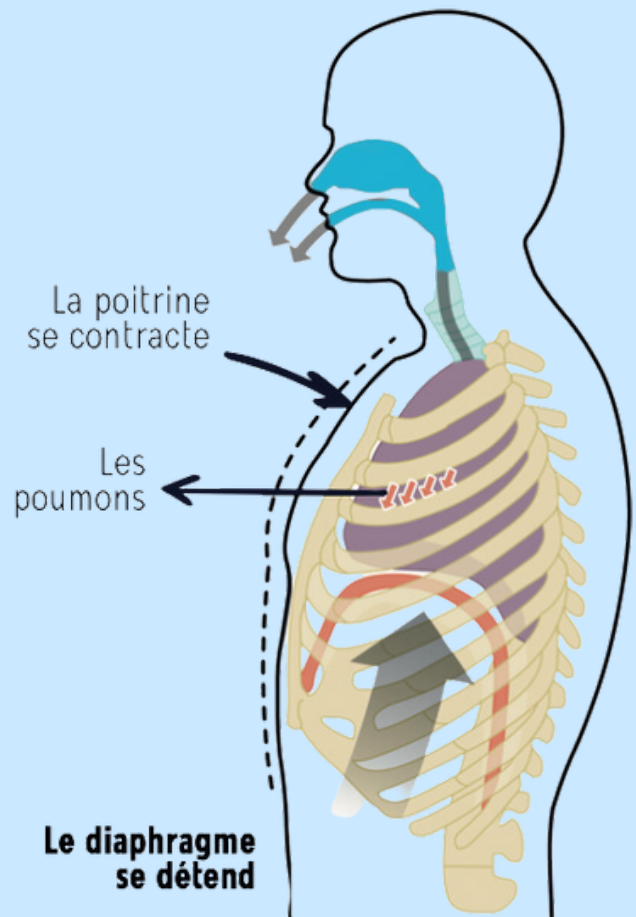
EXPIRATION :

Le diaphragme remonte en même temps que le périnée et le ventre se creuse, le tour de taille diminue et les côtes sont plus rentrées dans la partie inférieure de la cage thoracique.

INSPIRATION



EXPIRATION



Pour se tonifier et retrouver un ventre plat, on est souvent tenté de travailler des exercices « connus ». Les techniques les plus courantes visent à rapprocher les épaules du bassin, par des mouvements répétitifs. Cependant, comme vu précédemment, les « crunchs » par exemple sont des exercices hyperpressifs qui fragilisent la zone pelvienne.

Les abdominaux hyperpressifs sont donc à pratiquer avec modération afin de préserver la santé de notre dos, de nos organes et de notre périnée. Nous allons utiliser la méthode des abdominaux hypopressifs basée sur la respiration. L'ensemble des postures et des techniques respiratoires de cette dernière permettent de tonifier le ventre et la partie basse du dos tout en renforçant la sangle abdominale grâce à un travail de respiration.

En contractant volontairement les abdominaux tout en expirant du bas vers le haut, on repousse le diaphragme et les organes vers le haut. Le travail de contraction des muscles abdominaux transverses s'effectue par une rentrée du ventre volontaire et maximale !

Contrairement aux techniques hyperpressives, on ne cherche pas à rapprocher les épaules du bassin, mais plutôt à respirer pour solliciter les muscles profonds et transverses. La pression ainsi générée par la respiration tonifie aussi bien le plancher pelvien que la ceinture abdominale et le bas du dos.

BIENFAITS ABDOS HYPOPRESSIFS

- Tonification du ventre ;
- Amélioration de l'équilibre ;
- Tonification des muscles du périnée et de la sangle abdominale ;
- Réduction de l'anxiété et du stress, grâce à la respiration ;
- Prévention de la douleur des hernies ;
- Protection du dos et des lombaires ;
- Renforcement du plancher pelvien ;
- Contrôle de l'incontinence urinaire et des descentes d'organes ;
- Bien-être intestinal ;
- Stimulation de la circulation veineuse des jambes ;
- Renforcement du périnée suite à une grossesse ;
- Tonification du ventre pour les personnes ayant perdues beaucoup de poids.

LES POINTS CLÉS

**EXPIRER C'EST GRANDIR.
GRANDIR C'EST MINCIR.**

- Posture en étirement avec une intégration du périnée ;
- Ventre durci mais « rentré », la taille se creuse (étirement) ;
- Le ventre ne doit pas se contracter en sortant !
- Tous les exercices commencent par une expiration associée à une contraction volontaire du périnée ;
- Expiration en serrant la ceinture abdominale ;
- Auto-agrandissement (se sentir belle/beau) ;
- Épaules en arrière et vers le bas ;
- Tête dans la continuité de la colonne ;
- Bassin neutre : ni cambré, ni en rétroversion ;
- Régularité : tous les jours (les premiers jours 10 à 15mn, ensuite vous pouvez aller jusqu'à 20mn par jour).

N'hésitez pas à me tagguer sur vos posts/stories avec mes comptes Instagram @CAMILLEJOUN et @JOUNSLIFTERS afin que je puisse voir vos évolutions. Vous pouvez également m'écrire pour me donner vos avis et vos retours, par message Instagram ou par e-mail : camillejounprogrammes@hotmail.com.

Pensez à prendre des photos avant de commencer la semaine 1, et tout au long des 6 semaines, pour voir votre progression/évolution. Vous pouvez également me les envoyer par mail pour que je les reposte avec votre accord.

J'espère que ce programme vous plaira et vous aidera à vous sentir mieux dans votre corps et votre tête au quotidien :)

SEMAINE 1&2

POSITION 1



Allongé sur le dos - pieds largeur bassin - bras à plat au sol - bassin neutre et « loin de la tête » : auto-agrandissement - pomme imaginaire entre le menton et les clavicules.

Expirez et contractez. Essayez d'avoir le souffle le plus long possible. Inspiration naturelle (pas forcée).

POSITION 2



Sur les genoux largeur bassin - fesses au-dessus des mollets - bras tendus devant soi - bassin neutre - étirement de la colonne - omoplates rétractées (pas de dos rond).

Relâchez le ventre. Expirez et contractez comme si vous vouliez rentrer votre nombril en direction de vos côtes.

Attention : gardez le bassin neutre et grandissez-vous (tête droite devant et fesses vers l'arrière).



SEMAINE 1 & 2

POSITION 1



Allongé sur le dos - pieds largeur bassin - bras à plat au sol - bassin neutre et « loin de la tête » : auto-agrandissement - pomme imaginaire entre le menton et les clavicules.

Expirez et contractez. Essayez d'avoir le souffle le plus long possible. Inspiration naturelle (pas forcée). En même temps que la contraction, enfoncez votre corps dans le sol : tête, épaules, bassin et talons.

POSITION 2



Sur les genoux largeur bassin - fesses au-dessus des mollets - se mettre sur les poings en arrondissant le dos - tête entre les épaules - étirement de la colonne.

Expirez et contractez comme si vous vouliez rentrer votre nombril vers vos côtes. Attention : gardez le bassin neutre. Relâchez naturellement et recommencer.

SEMAINE 1 & 2



POSITION 1



Allongé complètement - mains derrières la tête - bassin neutre
- croisez une jambe sur l'autre en les gardant tendues.

Expirez et contractez, tout en essayant d'ouvrir les genoux, mais les pieds résistent. C'est un travail d'ouverture : il faut se grandir. À faire plusieurs fois avec une jambe, puis l'autre.

POSITION 2



Gainage superman - allongé sur le ventre - tendez les bras et les jambes : auto-agrandissement.

Gardez une contraction volontaire du transverse et du périnée.

Faire plusieurs séries de 30 secondes à 1 minute.

SEMAINE 1 & 2

POSITION 1



Glutes bridge - pieds largeur bassin - jambes fléchies - bassin neutre.

Expirez et contractez, tout en montant le bassin vers le haut. Relâchez en position haute. Puis re-contractez et commencez à descendre doucement en commençant par le haut du dos et en terminant par poser les fesses (restez bien contracté tout au long de la descente). C'est un travail de posture, d'auto-agrandissement et d'étirement de la colonne.

POSITION 2



À genoux à 90 degrés - sur la paume de main et les bras tendus devant - respectez l'alignement de la colonne vertébrale - bassin neutre.

Expirez et contractez en cherchant à rentrer votre nombril le plus profondément possible. Inspirez et relâchez naturellement.

SEMAINE 1 & 2

POSITION 1



Allongé sur le dos - pieds largeur bassin - bras à plat au sol - bassin neutre et « loin de la tête » : auto-agrandissement - pomme imaginaire entre le menton et les clavicules.

Contractez et expirez en levant une jambe. Essayez d'avoir le souffle le plus long possible. Inspiration naturelle (pas forcée). À faire uniquement si le ventre est bien rentré et que les lombaires restent stables. Si ce n'est pas le cas, faire l'exercice 1 jour 2 et réessayer celui-ci la semaine prochaine.

POSITION 2



Genoux largeur bassin - mains sous les épaules.

Expirez et contractez en arrondissant le dos. Rentrez la tête entre les épaules et faites une rétroversion du bassin au maximum. Inspirez en relâchant et en venant ouvrir la poitrine, tête haute, antéversion du bassin.



SEMAINE 1 & 2

POSITION 1



Allongé sur le dos - pieds largeur bassin- un bras à plat au sol - bassin neutre et « loin de la tête » : auto-agrandissement - pomme imaginaire entre le menton et les clavicules.

Levez une jambe et mettez en appui le genou contre le poignet opposé. Expirez et contractez. Essayez d'avoir le souffle le plus long possible. Relâchez en inspirant naturellement (ne pas forcer). Le bas du dos ne doit pas se décoller. Faites une expiration avec la main d'un côté puis de l'autre. Recommencez plusieurs fois et changez de jambe.

POSITION 2



Allongé sur le dos - jambes surélevées et fléchies à 90degrés - bras tendus au-dessus de la tête.

Expirez et contractez tout en descendant un bras et la jambe opposée. Alternez.

SEMAINE 1&2

Si vous n'arrivez pas à maintenir le gainage vous pouvez descendre uniquement 1 bras/jambe.



Si vous n'arrivez toujours pas à maintenir le gainage, restez en position de départ en faisant des expirations et des contractions. Réessayez cette exercice la semaine prochaine !

SEMAINE 1 & 2

POSITION 1



Genoux largeur bassin - mains sous les épaules - bassin neutre
- tête dans l'alignement de la colonne.

Expirez et contractez tout en levant un bras et la jambe opposée. Alternez.

POSITION 2



Allongez-vous sur le ventre - mains derrière la tête et pieds au sol.

C'est un travail de zone lombaires et d'ex- tension thoracique.

En inspirant, ouvrez la poitrine. Gardez une contraction volontaire du transverse et du périnée. Ne cherchez pas une hyperextension. Faites 5 séries de 10 à 12 répétitions (1mn de récupération entre chaque série).

SEMAINE 2



SEMAINE 3

AJOUTEZ UN EXERCICE SUR LE CÔTÉ À VOTRE ROUTINE DES SEMAINES 1 ET 2.



JOUR 1



Allongez-vous sur le bras sur le côté - jambes fléchies à 90 degrés - bassin neutre - auto-agrandissement.
Expirez et contractez, tout en serrant les genoux et étirez le bras au sol un maximum.

JOUR 2



Allongez-vous sur le bras - jambes fléchies à 90 degrés - bassin neutre - tendez la jambe au sol et amenez le pied au niveau du genou de la jambe tendue : auto-agrandissement.
Expirez et contractez. Enfoncez la cheville dans le genou.

SEMAINE 3



JOUR 3



Mettez-vous sur le coude - jambes fléchies et l'une sur l'autre -
tendez le bras vers le ciel - gardez les omoplates rétractées.
Expirez et contractez tout en poussant dans
le sol avec le coude.

Etirez le bras en vous grandissant.

Tête en direction du bras tendu.

Serrez les genoux l'un contre l'autre.

JOUR 4



Gainage latéral - mettez-vous sur l'avant-bras et formez une
planche avec votre corps - bassin neutre - tête dans l'axe.
Expirez et contractez. Allez chercher le plus loin possible
derrière vous avec votre main.

SEMAINE 4

**AJOUTEZ UN EXERCICE DEBOUT
A VOTRE ROUTINE.**

JOUR 1

Debout pieds largeur bassin - bassin neutre -
genoux pas complètement verrouillés - épaules en
arrière et omoplates rétractées - tête vers le ciel
comme si un fil vous tirait : auto-agrandissement -
bras le long du corps.

Expirez et contractez tout en vous grandissant et
en poussant dans les talons.



JOUR 2

Debout pieds largeur bassin - bassin neutre -
genoux pas complètement verrouillés - épaules en
arrière et omoplates rétractées - tête vers le ciel
comme si un fil vous tirait : auto-agrandissement -
bras le long du corps.

Expirez et contractez tout en vous grandissant et
en poussant dans les talons. Serrez les bras et les
mains contre le corps.

Attention : le bassin ne bouge pas.

Relâchez-vous et inspirez naturellement.

SEMAINE 4

JOUR 3



Debout pieds largeur bassin - bassin neutre - genoux pas complètement verrouillés - épaules en arrière et omoplates rétractées - tête vers le ciel comme si un fil vous tirait : auto-agrandissement - bras devant vous.

Expirez et contractez en voulant approcher les mains l'une de l'autre, mais résistez au mouvement.

JOUR 4

Debout pieds largeur bassin - bassin neutre - genoux pas complètement verrouillés - épaules en arrière et omoplates rétractées - tête vers le ciel comme si un fil vous tirait : auto-agrandissement - bras en V vers le ciel - épaules vers le bas, omoplates rétractées.

Expirez et contractez en voulant toucher le plafond, mais les omoplates résistent.



SEMAINE 4



JOUR 5

Debout pieds largeur bassin - bassin neutre - genoux pas complètement verrouillés - épaules en arrière et omoplates rétractées - tête vers le ciel comme si un fil vous tirait - auto-agrandissement - petites haltères ou objet dans les mains.

Expirez et contractez en amenant les bras tendus au-dessus de la tête.

JOUR 6

Good morning - debout pieds largeur bassin - bassin neutre - genoux pas complètement verrouillés - les bras le long du corps.

Expirez et contractez en descendant vers le bas jusqu'à la parallèle en gardant le dos droit et les bras collés au corps. Inspirez naturellement en vous redressant.



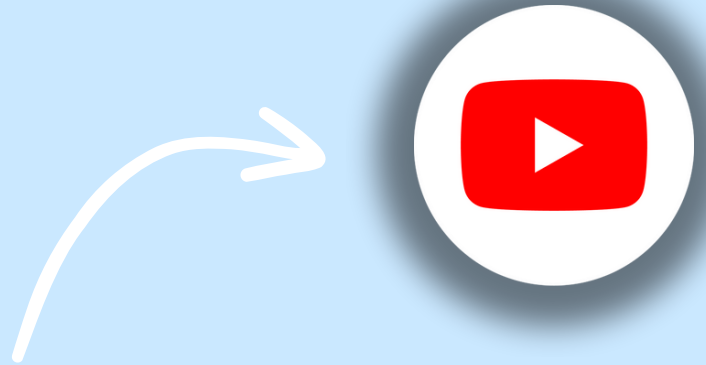
SEMAINE 5 & 6

Sélectionnez un exercice par position, ceux où vous avez eu les meilleurs ressentis et créez votre routine pendant 2 semaines.

Vous pouvez également ajouter quelques exercices plus difficiles comme :

- Gainage planche ;
- Gainage hollow ;
- Gainage latéral.

Mais veillez à toujours respecter les consignes.



UNE FOIS LES 6 SEMAINES RÉALISÉES

C'est primordial de garder une routine : tous les matins au réveil ou tous les soirs avant de dormir.

Prenez 10 à 20mn pour VOUS consacrer du temps!

Pour votre santé mais aussi votre bien-être, les exercices de respiration sont un excellent remède contre le stress et l'anxiété.

Si parfois vous manquez de temps, ne faites que 5mn, mais essayer de ne pas arrêter votre routine!

Vous pouvez mixer les séances avec vos exercices préférés tout en gardant différentes positions (allongé, debout, côté).

Jounslifters



A VOUS DE JOUER !

N'hésitez pas à me faire vos retours

**& @camillejoun
@jounslifters**