PACK JOUR J

Postures du détroit moyen

Pendant la transition, quand ton bébé tourne dans ton bassin : les postures asymétriques.

Détroit supérieur	**Détroit moyen**	Détroit inférieur
L'entrée · contre-nutation	La transition · asymétrie	La sortie · nutation

🚪 C'est quoi ?

Le détroit moyen est une sorte de **couloir de transition** entre l'entrée et l'expulsion. C'est ici que ton bébé effectue sa **rotation intrapelvienne,** pour se repositionner face contre ton sacrum avant de sortir.

🦴 Ce que fait ton bassin

Ici, ce n'est plus la contre-nutation ou la nutation qui est recherchée, mais l'**asymétrie pelvienne** : en plaçant un appui plus haut d'un côté, tu crées une légère ouverture différentielle entre les deux hémi-bassins, ce qui génère de l'espace pour que la tête de ton bébé descende et tourne plus facilement.

🔎 Les signes que te donne ton corps

- **Les contractions s'intensifient** souvent à ce moment-là, et s'enchaînent rapidement.
- **Une pression dans le bas du dos** qui descend.
- Parfois aussi, **une pression sur les côtés de ton bassin.**

🧘 Les postures à essayer

Entraîne-toi avec ton accompagnant avant le jour J, plusieurs fois, pour avoir les gestes en tête : tu ne peux pas savoir à l'avance lesquelles tu préféreras. **Le jour J, essaie toutes les positions pour trouver CELLE dans laquelle tu te sens le plus confortable.**

- [ ] **Angle lié ou 90/90,** avec des mouvements du bassin
- [ ] **Quadrupédie,** avec un genou sur un bloc
- [ ] **Fente basse asymétrique,** avec un pied sur un bloc
- [ ] **Assise,** au sol ou sur un ballon, avec un pied sur un bloc
- [ ] **Debout penchée,** avec un pied sur un bloc
- [ ] **Debout,** avec un simple balancement du poids d'un pied sur l'autre
- [ ] **Escaliers :** monte une jambe après l'autre
- [ ] **Marche** avec un pied sur le trottoir, ou sur des blocs posés côte à côte

🛏️ Si péridurale très dosée

- [ ] **Allongée sur le côté,** avec la jambe du dessus surélevée sur un coussin ou un ballon (un ballon cacahuète, plus petit, est plus pratique). Si possible, le lit légèrement incliné, sans te tasser.
- [ ] **Allongée sur le dos,** en bougeant tes genoux, ou en demandant à quelqu'un de t'aider à bouger tes genoux et ton bassin pour provoquer de l'asymétrie.

💡 **Petit point technique :** la mobilité et la gravité font le reste, évite l'immobilité au maximum, sauf urgence vitale. La position gynécologique classique n'est pas la plus favorable : elle empêche d'utiliser la gravité et la verticalité, et limite beaucoup tes mouvements. C'est une phase dense : tu auras besoin de rester dans ta bulle et de te sentir en sécurité.

🤝 Pour ton accompagnant

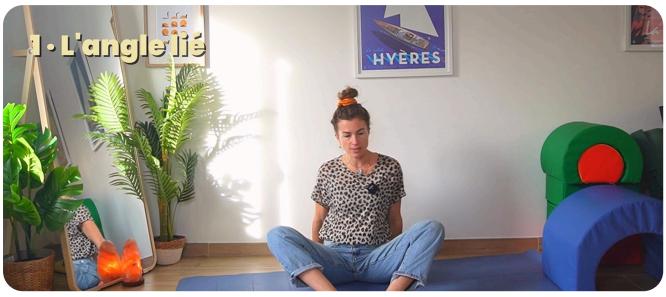
Ça se complique ? On change d'appui : un pied sur le bloc ! (Lis cette fiche avant le jour J pour avoir les postures et les signes en tête.)

Et au moment de pousser : **Respiration du Périnée™ Inversée,** avec ton poing, un Winner Flow ou ta glotte légèrement resserrée. Jamais d'apnée.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Postures du détroit moyen | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite. Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.

📸 Les postures en images

Les captures viennent de la vidéo de la leçon : tu retrouves chaque posture en mouvement dans ton espace.



L'angle lié



Le 90-90



Assise, un pied sur un bloc



À quatre pattes, un genou sur un bloc



La fente basse, un genou sur un bloc



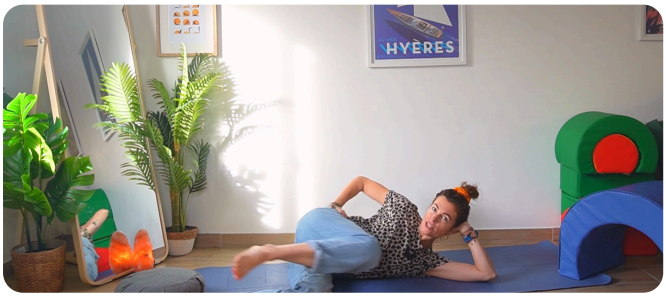
Assise sur le ballon, un pied sur un bloc



Debout penchée, un pied sur un bloc



Le trottoir



Péridurale : sur le côté, jambe du dessus surélevée



Péridurale : sur le dos, en bougeant les genoux

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Postures du détroit moyen | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.