TA SANGLE ABDOMINALE

Le guide simple pour comprendre et renforcer ton ventre en douceur



Le guide simple pour comprendre et renforcer ton ventre en douceur

Par Marion – Périnée Résilient

Bienvenue !

Tu fais des abdos mais ton ventre reste bombé ? Tu ne sais pas vraiment quels muscles tu travailles ? Rassure-toi, tu n'es pas seule ! La sangle abdominale, ce n'est pas seulement les « tablettes de chocolat » : c'est toute une équipe de muscles qui te soutient à chaque mouvement.

Dans ce guide, pas de jargon compliqué : juste l'essentiel pour comprendre ton ventre, repérer les signaux importants et faire tes premiers pas pour le renforcer intelligemment.

---

1. La sangle abdominale, c'est quoi ?

La sangle abdominale, c'est un ensemble de muscles qui forment les parois de ton ventre. Ils sont tendus entre tes côtes (en haut) et ton bassin (en bas), à l'avant comme sur les côtés.

Imagine un corset naturel, fait de plusieurs couches superposées, qui entoure et protège tes organes et ton dos.

> 💡 Bon à savoir : quand tu cours, sautes ou portes une charge, ta sangle abdominale transmet la force entre le haut et le bas de ton corps. Mieux elle fonctionne, plus tes mouvements sont efficaces… et tes performances sportives aussi !

2. Comment est-elle construite ?

Ta sangle abdominale est faite de 4 couches de muscles, de la plus superficielle (juste sous la peau) à la plus profonde (au contact de tes organes). Petit test : pose une main sur ton ventre et l'autre sur le côté de ta taille. Tousse doucement : tu sens tout se tendre sous tes doigts ? Ce sont eux !

3. Qui fait quoi ? Les 4 muscles de ton ventre

- **LES OBLIQUES EXTERNES** : sur les côtés, juste sous la peau. Ils te permettent de tourner et de pencher ton buste à droite et à gauche.
- **LES OBLIQUES INTERNES** : juste en dessous. Ils font équipe avec les obliques externes pour les rotations et les inclinaisons.
- **LES GRANDS DROITS** : les fameuses « tablettes de chocolat », à l'avant. Ils rapprochent tes côtes de ton bassin, comme quand tu t'enroules.

- **LE TRANSVERSE** : le plus profond. Il fait le tour de ton ventre comme une ceinture : il maintient ta posture, protège ton dos et te donne un ventre plat !

---

4. Le transverse, ton muscle star

Le transverse est le muscle oublié… et pourtant le plus important ! Il travaille en équipe avec les muscles profonds de ton dos et avec ton périnée pour te tenir droite à chaque instant : c'est ce qu'on appelle le gainage profond, ou « core ».

Tu le sens surtout dans le bas du ventre, juste au-dessus du pubis. C'est souvent lui qui manque après un accouchement, quand le ventre semble « tomber » vers le bas.

Image à retenir : ton ventre est comme une boîte. Le diaphragme (le muscle de la respiration) est le couvercle, les abdominaux sont les côtés et le périnée est le fond. Quand tu fais un effort, la pression monte dans la boîte. Si le transverse ne fait pas son travail, cette pression pousse n'importe où : vers l'avant, vers le bas ou sur ton dos.

5. Les signaux à ne pas ignorer

Ces situations sont fréquentes… mais elles ne sont PAS normales. Elles indiquent que ta sangle abdominale a besoin d'attention :

- un ventre qui reste bombé ou qui « pousse » vers l'avant pendant l'effort ;
- un écart entre tes deux grands droits (on l'appelle diastasis) qui persiste plusieurs mois après l'accouchement ;
- une petite boule qui apparaît au niveau du nombril ou de l'aine quand tu forces (hernie) ;
- des douleurs dans le bas du dos ;
- des fuites urinaires ou une sensation de lourdeur dans le bas du ventre.

👉 Si tu te reconnais, parles-en à un(e) kinésithérapeute spécialisé(e). Ça se travaille, même longtemps après une grossesse !

6. Les idées reçues à oublier

- « Pour avoir un ventre plat, il faut enchaîner les crunchs. » → **FAUX.** Sans le transverse, les crunchs peuvent même pousser ton ventre vers l'avant. Le ventre plat, c'est d'abord lui !
- « Le diastasis, ça ne se rattrape pas. » → **FAUX.** L'écart est normal pendant la grossesse pour laisser la place à bébé. Après, il se travaille, même des années plus

tard.

- « Bloquer sa respiration rend plus forte pendant l'effort. » → **FAUX !** Prendre une grande inspiration puis bloquer pousse ton diaphragme vers le bas et fait grimper la pression sur ton ventre, ton dos et ton périnée.
- « Les abdos, c'est juste pour l'esthétique. » → **FAUX.** Ils protègent ton dos, soutiennent tes organes et rendent tes mouvements plus efficaces, au quotidien comme au sport.

---

7. Tes 3 premiers exercices pour réveiller ton transverse

- **Exercice 1 –** Se grandir (1 minute) : assise ou debout, pieds bien ancrés au sol. Imagine un fil qui tire le sommet de ton crâne vers le plafond et éloigne tes côtes de ton bassin. Ton ventre a plus de place, la pression baisse. Respire tranquillement dans cette position.
- **Exercice 2 –** Trouver ton transverse : allongée sur le dos, genoux pliés, les doigts posés juste à l'intérieur des os du bassin. Inspire par le nez. En soufflant lentement par la bouche, rentre doucement le bas du ventre, comme pour fermer un jean un peu serré. Tu sens un léger durcissement sous tes doigts ? C'est lui ! Relâche en inspirant.
- **Exercice 3 –** Transverse et périnée en équipe : même position. Sur l'expiration, remonte d'abord ton périnée (comme pour retenir un gaz), puis rentre le bas du ventre. Tout remonte du bas vers le haut. Relâche complètement en inspirant.

⏱️ Pour commencer : 5 à 10 répétitions, une à deux fois par jour, c'est suffisant. Quand c'est facile, garde ce réflexe pendant tes exercices d'abdos habituels.

---

8. Les bons réflexes au quotidien

- Expire pendant l'effort (porter, soulever, te relever) et ne bloque jamais ta respiration.
- Grandis-toi dans tes activités : plus l'espace entre tes côtes et ton bassin est grand, moins ton ventre subit de pression.
- Avant chaque exercice d'abdos, active d'abord ton transverse, puis seulement les autres muscles.
- Pour te relever quand tu es allongée, roule sur le côté plutôt que de te redresser d'un coup.

- Répète, répète, répète : c'est la répétition qui rend ce bon geste automatique, au quotidien comme au sport.

En résumé

Ta sangle abdominale est ton corset naturel. Pour être efficace, elle doit être **ÉQUILIBRÉE, GAINÉE EN PROFONDEUR et COORDONNÉE À TA RESPIRATION.**
Commence par le transverse, respire bien… et le reste suivra !

Qui suis-je ?

Je suis Marion, kiné du sport, coach sportive et professeure de yoga. J'ai développé une méthode pour accompagner les femmes dans les troubles du périnée, jusqu'au contrôle de leur périnée et de leur sangle abdominale. Mon objectif : que tu te sentes de nouveau forte et puissante dans ton corps !

Envie d'aller plus loin ?

Retrouve-moi sur Instagram @perineeresilient.kine pour des conseils chaque semaine, et envoie-moi un message privé pour découvrir mon accompagnement personnalisé.

Ce guide est informatif et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé.