

# Abdominaux et périnée, arrêtez le massacre!



## OBJECTIFS

Comprendre les erreurs de l'entraînement des abdominaux habituel, en particulier les conséquences sur le périnée et la colonne vertébrale.

Pouvoir proposer un programme de renforcement abdominal sécuritaire

## PROGRAMME

- Approfondir la connaissance fonctionnelle du périnée.
- Rappels anatomiques des différents abdominaux : transverse, obliques, grands droits (synergique vs antagoniste?)
- Analyser les pratiques habituelles de renforcement abdominal et en comprendre les mauvaises conséquences
- Respiration physiologique : rôle de la posture et des abdominaux dans les erreurs respiratoires.
- Corriger la statique et la respiration : bascule correcte du bassin et libération du diaphragme dans les positions de base (assis, 4 pattes, décubitus dorsal, ventral, latéral, statique debout)
- Pratiquer un programme de base de renforcement sans hyperpression abdominale et sans compression discale, adaptable à chaque catégorie de patient.

## PRATIQUE

- Renforcer le transverse inférieur, stabiliser la colonne, mettre en place le gainage.
- Travailler les grands droits en isométrique.
- Travailler les obliques de façon analytique.
- Intégrer tous les plans du caisson abdominal, incluant le périnée.

**Formatrice** : Émilie Robin, physiothérapeute, formatrice de Gasquet

**Pour organiser cette formation dans votre milieu, contacter Émilie Robin :**

[emilie@physiomaman.ca](mailto:emilie@physiomaman.ca) / 418-922-2357