

*Avant de commencer tout programme d'exercice, pensez d'abord à la sécurité. Parlez à votre médecin avant de commencer toute nouvelle routine. Assurez-vous de comprendre comment vous entraîner (parlez à un préparateur physique qualifié si vous avez des questions), de vous entraîner en respectant vos capacités et de toujours être à l'écoute de votre corps durant l'entraînement.*

## Programme de stabilisation

Un tronc fort et équilibré est la base de la force. Les muscles stabilisateurs regroupent plus de 30 muscles clés situés principalement au niveau du tronc et du torse qui, par leur action combinée, stabilisent la colonne vertébrale, du pelvis au cou et aux épaules, et permettent le transfert de mouvements efficaces aux membres. Presque tout mouvement humain efficace tire son origine du centre du corps et, par conséquent, le renforcement des muscles stabilisateurs est très bénéfique.

### Avantages

- Amélioration de la condition physique fonctionnelle, c'est-à-dire la condition physique qui est essentielle à la vie quotidienne comme à l'activité physique régulière.
- Renforcement des structures abdominales activées lors du mouvement.
- Amélioration du transfert de la puissance jusqu'aux extrémités et à partir de celles-ci.
- Amélioration de la coordination du travail des muscles pour un travail plus efficace et efficient
- Soutien à la prévention des blessures
- Renforcement et amélioration de la stabilisation du torse, qui améliore le contrôle postural du corps au repos ou en mouvement
- Amélioration des fonctions respiratoires
- Soutien à la distribution adéquate du poids et à l'absorption par le corps des forces dynamiques et statiques
- Amélioration de l'efficacité et du contrôle neuromusculaire, qui favorisent une bonne posture physique et un mouvement efficient
- Amélioration de la condition physique fonctionnelle et, par le fait même, du bien-être mental
- Possibilité de s'entraîner avec efficacité à la maison sans devoir se procurer de l'équipement d'entraînement supplémentaire

### Points clés

- Augmentez le rythme cardiaque et le flux sanguin avant de commencer le programme de stabilisation (en réalisant un échauffement léger).
- Concentrez-vous sur la bonne technique. La bonne technique signifie que vous placez votre corps comme l'indiquent les directives de l'exercice et que vous réalisez l'exercice lentement.
- La qualité avant la quantité. Faites des répétitions, ou tenez une position, tant que vous maintenez une excellente technique d'exécution. Augmentez le nombre de répétitions et de séries à mesure que votre efficacité et votre exécution s'améliorent.
- Le renforcement des stabilisateurs ne devrait pas faire mal. Cessez l'exercice si vous ressentez de la douleur (surtout si vous l'éprouvez au bas du dos). Vérifiez que vous avez la bonne technique et réessayez. Si la douleur persiste, consultez un médecin, un physiothérapeute ou un préparateur physique avant de poursuivre.
- Entraînez-vous souvent. Vous obtiendrez des gains optimaux si vous réalisez le programme de stabilisation de 3 à 4 fois par semaine.
- Préparez-vous! Activez votre ceinture abdominale avant chaque exercice. Lire la partie A ci-dessous.
- Ne faites pas que des exercices abdominaux. Un programme efficace de stabilisation fait travailler une foule de structures variées responsables du contrôle postural et de la stabilisation.
- La flexibilité des stabilisateurs est aussi importante que la force des stabilisateurs. Combinez les exercices de stabilisateurs à un programme d'étirement efficace.
- Le degré de difficulté des exercices de stabilisation augmente avec l'utilisation d'une surface de travail instable. Vous devez travailler plus fort pour rester stable et en contrôle.
- **Si l'exercice est trop difficile, adaptez-le!** Faites moins de répétitions, tenez la position moins longtemps, ou réalisez une variante plus facile.

- **Si l'exercice est trop facile, adaptez-le!** Faites plus de répétitions, augmentez la durée de l'exercice ou réalisez une variante plus difficile.

### Partie A : activation des muscles stabilisateurs

L'activation des muscles stabilisateurs est la clé d'un conditionnement et d'un entraînement efficaces des stabilisateurs. Elle dépend *principalement* sur la contraction combinée et réussie des muscles abdominaux, du multifide et du muscle transverse abdominal. Pour faire une activation adéquate, activez le plancher pelvien et, simultanément, essayez de rapprocher le nombril de la colonne vertébrale. Essayez de ne pas retenir votre respiration, mais d'inspirer et d'expirer avec contrôle tout en maintenant l'activation. Il est peut-être plus facile de pratiquer cet exercice en étant couché sur le dos.

Essayez l'exercice présenté dans cette courte vidéo (en anglais) pour vous aider à maîtriser cette technique importante : <https://www.youtube.com/watch?v=p8O04WLXFt8>.

\*Assurez-vous de ne pas associer l'activation des muscles profonds à une simple contraction des abdominaux – l'activation des grands droits, dans le jargon le « six pack », n'est pas la bonne technique!

### Partie B : maintien de l'activation

La deuxième partie importante de l'entraînement et du renforcement efficaces des stabilisateurs requiert le maintien de l'activation des muscles stabilisateurs présentée à la **partie A**. Éventuellement, le but est de tenir la contraction combinée le plus longtemps possible.

En partant de l'activation des stabilisateurs expliquée à la **partie A**, il suffit d'augmenter graduellement la durée de la contraction, par exemple, en prolongeant la contraction d'un dixième de seconde à la fois jusqu'à la maintenir pendant 5 minutes. N'oubliez pas : réalisez cet exercice en étant couché au sol sur le dos afin de vous concentrer uniquement sur l'activation. À ce stade-ci, la pratique devrait être une seconde nature.

Lorsque vous réussissez le maintien de l'activation, vous pouvez passer à des exercices d'activation des stabilisateurs dans différentes positions (comme debout ou assis) et lors des activités normales de la vie quotidienne. Une fois les parties A et B maîtrisées, vous être prêt à passer aux exercices spécialisés de la **partie C**.

### Partie C : exercices de stabilisation

Visez à réaliser tous les exercices ci-dessous tout en maintenant l'activation des muscles stabilisateurs. Lorsque vous arrivez à garder la contraction, vous pouvez adapter les exercices en utilisant des variantes plus difficiles ou en augmentant le nombre de répétitions ou la durée de l'exercice, ou les deux, puis, ultimement, créer votre court circuit d'exercices.



#### Exercice 1 – Redressement assis

Couché sur le dos, placez les pieds contre un mur de façon à ce que les genoux et les hanches soient à angle droit. Croisez les bras sur la poitrine et activez les stabilisateurs. Levez la tête et les épaules du sol en prenant soin de ne pas tirer sur le cou. Tenez la position 3 secondes. Revenez à la position de départ et répétez.

Idées de variantes simples :

- Placez les mains sur le côté de la tête – pour une augmentation de la force
- Diminuez la stabilité en ne posant pas les pieds au mur (maintenez un angle droit aux hanches et aux genoux).
- Maintenez les hanches et les genoux à un angle de 45 degrés.
- Tenez un poids dans les mains ou ajoutez des poids aux chevilles.



### Exercice 2 – Pont

Couchez-vous sur le dos au sol, pliez les genoux à angle droit et placez les pieds au sol. Gardez les bras le long du corps, et le dos dans une position neutre (sans le courber inutilement ou le plaquer contre le sol), et activez les stabilisateurs. Levez les hanches du sol jusqu'à ce qu'elles soient alignées avec les genoux et les épaules. Tenez la position pendant 3 secondes. Revenez à la position de départ et répétez.

Idées de variantes simples :

- Placez les mains et les bras au-dessus de la tête (diminution de la stabilité).
- Lorsque vous êtes en pont, déplacez lentement une jambe et maintenez-la ainsi pendant 3 secondes, puis déposez la jambe au sol et répétez avec l'autre jambe.



### Exercice 3 – Planche statique

Couché sur le ventre, levez le corps pour n'avoir que les avant-bras et les orteils comme points d'appui au sol. Assurez-vous que la tête et le cou sont alignés avec le dos, que les coudes sont sous les épaules et que vous activez les muscles stabilisateurs. Tenez la position pendant 10 secondes. Redescendez au sol et répétez.

Idée de variantes simples :

- Au lieu des avant-bras, utilisez les mains comme points d'appui. Assurez-vous que les mains sont directement sous les épaules.



### Exercice 4 – Planche latérale

Couchez-vous sur le côté gauche, puis levez le corps de façon à n'avoir que l'avant-bras gauche et le pied gauche en contact avec le sol. Assurez-vous que l'épaule gauche est directement au-dessus du coude gauche, que l'épaule, les hanches et les genoux sont parfaitement alignés et que vous activez les muscles stabilisateurs. Tenez la position pendant 10 secondes. Redescendez au sol et répétez du côté droit.

Idées de variantes simples :

- Éloignez le bras libre de votre corps, ce qui a pour effet d'augmenter la force et de diminuer la stabilité.
- Ajoutez des mouvements contrôlés et dynamiques en faisant l'abduction de la jambe supérieure ou en rapprochant les hanches vers le sol (dans un mouvement de flexion latérale).



### Exercice 5 – Quatre pattes avec mouvements

Placez-vous à quatre pattes. Les épaules, les hanches et les genoux sont pliés à angle droit par rapport aux mains, aux genoux et aux orteils en contact avec le sol. Les mains sont placées à la largeur des épaules et directement sous celles-ci. De façon similaire, les genoux sont placés à la largeur des hanches et directement sous celles-ci. La tête et le cou devraient être alignés dans le prolongement du dos et les muscles stabilisateurs, activés. Dans un mouvement lent et contrôlé, levez le bras droit et la jambe gauche à l'horizontale et tenez la position pendant 3 secondes. Baissez le bras et la jambe lentement et en contrôle et revenez à quatre pattes. Répétez le mouvement avec le bras gauche et la jambe droite. Répétez l'exercice 3 fois de chaque côté en inspirant et en expirant avec contrôle à chaque répétition.

Idée de variante simple :

- Augmentez la difficulté de l'exercice en faisant le mouvement le plus lentement possible.



#### Exercice 6 – Planche dynamique (Superman)

Placez-vous dans la position de départ de la planche, c'est-à-dire les orteils et les mains en contact avec le sol, la tête et le cou alignés dans le prolongement du dos, les mains directement sous les épaules et les muscles stabilisateurs activés. De cette position de départ, levez le bras droit et la jambe gauche dans un mouvement lent et contrôlé jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale. Tenez cette position pendant 3 secondes. Baissez le bras et la jambe au sol toujours dans un mouvement lent et contrôlé, puis répétez le mouvement avec le bras gauche et la jambe droite. Faites 3 répétitions de chaque côté en inspirant et en expirant avec contrôle à chaque répétition.

Idée de variante simple :

- Essayez différentes planches dynamiques (en cherchant des variantes en ligne).



#### Exercice 7 – Redressement assis avec rotation (bicyclette)

Couchez-vous sur le dos au sol, placez les mains sur le côté de la tête et activez vos muscles stabilisateurs. Ramenez une jambe vers la poitrine, puis l'autre, dans un mouvement alternatif comme pour imiter le mouvement des jambes lorsqu'on pédale à bicyclette. En même temps, ramenez chaque coude vers le genou opposé. Répétez 5 fois de chaque côté tout en respirant avec contrôle.

Idées de variantes simples :

- Augmentez ou diminuez la vitesse d'exécution de l'exercice et le nombre de répétitions.



#### Exercice 8 – Essuie-glace

Couchez-vous sur le dos au sol, pliez les genoux à angle droit et collez les pieds ensemble au sol. Gardez les bras allongés sur le sol dans une position confortable (légèrement sur le côté du corps pour plus de stabilité). Maintenez le dos dans une position neutre et activez les muscles stabilisateurs. En gardant les épaules au sol, faites descendre lentement les genoux au sol du côté gauche dans un mouvement contrôlé, sans laisser les genoux toucher au sol. Descendez les genoux le plus bas possible sans ressentir d'inconfort (vous devriez sentir un étirement sans aucune douleur). Tenez la position pendant 3 secondes. Relevez les genoux lentement jusqu'à la position de départ et répétez le mouvement du côté droit.

Idées de variantes simples :

- Pliez les jambes à angle droit au niveau des genoux et des hanches de façon à ce que les pieds soient dans les airs et répétez le mouvement.
- Dépliez les jambes complètement, mais pliez-les à angle droit au niveau des hanches, et répétez le mouvement.