

1 | 2025



## Sommaire

Structure	2
Fonctions	3
Dysfonctionnements	4
Renforcement	5
<b>Bonnes pratiques</b>	6
Contraction et relâchement	7
Perception des muscles pelviens à deux	8
Exercices généraux	10
Exercices spécifiques	12
Sauts	15
Indications	16

## Catégories

**Tranche d'âge:** dès 12-14 ans

**Degrés scolaires:** dès 9P-10P

**Niveaux d'apprentissage:** débutantes, avancées, chevronnées

**FTEM:** F2 à T4

# Un plancher pelvien au top chez les femmes

Pour les filles et les femmes, posséder un plancher pelvien en pleine santé est un atout très précieux. Il soutient les organes internes, prévient les désagréments tels que l'incontinence et contribue à améliorer la posture corporelle. Un plancher pelvien tonique est d'autant plus important que l'on pratique un sport qui le sollicite beaucoup.

Alors que le plancher pelvien a longtemps constitué un tabou culturel, on assiste aujourd'hui à une lente prise de conscience de son importance. Tant les spécialistes – médecins du sport, physiothérapeutes – que le grand public connaissent désormais les vertus de l'entraînement du plancher pelvien et d'une prévention ciblée de ses dysfonctionnements. Le plancher pelvien joue un rôle non seulement dans la stabilité du corps mais aussi dans le bien-être émotionnel. Les problèmes qui y sont liés, comme des fuites urinaires, peuvent être source de honte et restreindre les activités sociales ou sportives. Prendre soin de son plancher pelvien a donc assurément un effet positif sur la qualité de vie.

## Sollicitations liées au sport

Les chiffres parlent d'eux-mêmes: environ six sportives d'élite sur dix souffrent d'un dysfonctionnement du plancher pelvien. L'explication tient en une phrase: les sports impliquant des impacts répétés comme les sports de saut ou de course ainsi que l'intensité et le volume d'entraînement accroissent le risque de problématiques.

Ce thème reste souvent oublié dans le sport populaire. Les sportives sont moins encadrées et beaucoup éprouvent des difficultés à parler des problèmes qu'elles rencontrent. Les anomalies ne sont pas toujours visibles. De plus, les femmes manquent parfois de connaissances en la matière. Pourtant, un plancher pelvien affaibli peut aussi être source de difficultés au quotidien pour de nombreuses femmes. Des situations comme soulever une charge, rire ou éternuer peuvent représenter une sollicitation importante pour le plancher pelvien.

Mais le sport peut aussi être bénéfique pour le plancher pelvien. Un entraînement régulier améliore la posture corporelle, renforce les muscles et peut réduire le risque de maladies chroniques. La pratique montre que les femmes qui entraînent leur plancher pelvien développent une meilleure conscience de leur corps.

## Transférer le savoir dans la pratique

Ce dossier explique comment fonctionne le plancher pelvien, ce qui influence sa santé et comment le renforcer grâce à l'entraînement. Ces connaissances et exercices sont accessibles à toutes. Elles portent spécifiquement sur le plancher pelvien féminin dans la mesure où, du fait de leur anatomie, les filles et les femmes doivent se montrer particulièrement attentives à la santé de leur plancher pelvien. Elles ont tout à y gagner en termes de stabilité du corps et de bien-être.



# Structure

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles qui ferme la partie inférieure de l'abdomen et soutient les organes internes. Il joue un rôle décisif dans la continence (le contrôle conscient de l'ouverture et de la fermeture de l'urètre et du rectum), la répartition de la pression dans l'abdomen et la stabilité de l'ensemble du corps.

Le plancher pelvien se compose de muscles, de ligaments et de tissus conjonctifs qui ferment le bassin osseux vers le bas. Associé aux muscles abdominaux et dorsaux et au diaphragme, il forme une unité fonctionnelle (voir l'image ci-contre).

La musculature du plancher pelvien interagit avec les muscles abdominaux et dorsaux profonds pour stabiliser l'ensemble du corps. Sans cette interaction, nous ne pourrions tout simplement pas tenir debout. À chaque mouvement, l'ensemble du tronc travaille avec les muscles stabilisateurs profonds mais aussi avec la musculature globale responsable des mouvements primaires. Pour le dire simplement, un plancher pelvien en bonne santé, c'est comme une fondation invisible de l'extérieur qui maintient le corps et assure sa stabilité.

Le plancher pelvien joue un rôle essentiel même dans les mouvements qui semblent les plus simples comme lever le bras. Avant le mouvement, le système nerveux envoie un signal à la musculature profonde afin de l'activer. Cela garantit que le tronc et les articulations se trouvent dans une position stable avant que le véritable mouvement débute.

## Transmission efficace de la force

Lorsque l'on soulève une charge, la force des bras est transmise dans le tronc via la ceinture pectorale. Si le plancher pelvien est affaibli, cette force n'est pas répartie de façon optimale, ce qui peut conduire à une sursollicitation des autres groupes musculaires, qui doivent compenser l'effort.

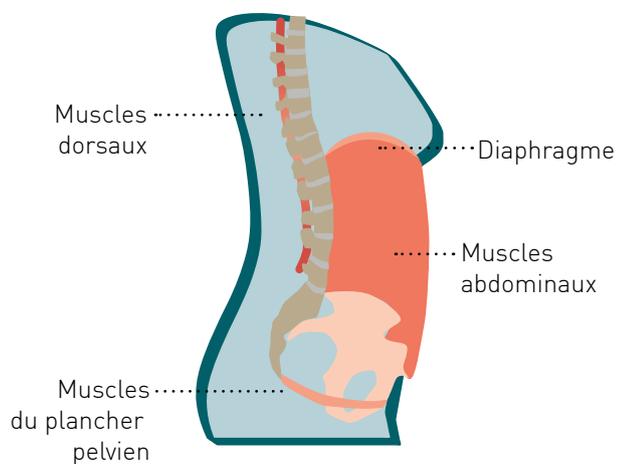
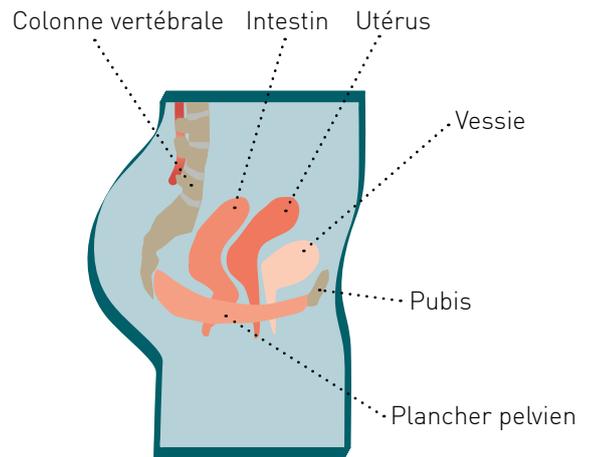
### Conséquences possibles en cas de lever de charges:

- Instabilité dans le bas du dos
- Pertes d'équilibre

Un plancher pelvien musclé stabilise l'ensemble du corps et permet d'effectuer des mouvements tels que le lever de charges de manière sûre et efficace.

## Pas de contraction maximale sans relâchement complet

Pour que la musculature du plancher pelvien puisse se contracter au maximum en cas de besoin, elle doit aussi pouvoir se relâcher totalement. Cela favorise une meilleure irrigation, ce qui permet aux muscles de mieux se régénérer. Elle pourra alors déployer rapidement toute sa force à la prochaine contraction.



## Différences anatomiques entre les femmes et les hommes

Le plancher pelvien des femmes se distingue de celui des hommes par plusieurs aspects, des différences qui impliquent des sollicitations plus fortes chez les femmes:

- **Un orifice supplémentaire:** Le plancher pelvien féminin soutient l'utérus et le vagin et possède donc un orifice supplémentaire, ce qui le rend plus vulnérable et moins stable.
- **Un bassin plus large:** Les fibres musculaires sont orientées différemment en raison de la largeur plus importante du bassin chez la femme, ce qui réduit la tolérance du plancher pelvien à la charge.
- **Des tissus plus souples:** Le fait que les tissus conjonctifs féminins soient plus élastiques entraîne plus facilement une distension et, par là même, un dysfonctionnement du plancher pelvien.
- **Un urètre plus court:** Cette particularité accroît le risque de fuite urinaire.
- **L'influence des hormones:** Les variations hormonales, en particulier des œstrogènes, ont une influence sur l'élasticité et la stabilité du plancher pelvien.

# Fonctions

Le plancher pelvien soutient les organes, assure la continence et la stabilité et permet la détente mais aussi la performance. Il est particulièrement sollicité lors de la pratique sportive car il doit absorber de forts impacts et prévenir les blessures d'autres organes. Un plancher pelvien en bonne santé permet non seulement d'accroître ses performances mais aussi d'éviter certains désagréments comme des douleurs ou des fuites urinaires. Que se passe-t-il lorsqu'il perd en résistance?

Le plancher pelvien remplit deux fonctions principales:

- **Soutenir et contracter:** Il protège les organes internes tels que la vessie, l'utérus et l'intestin. En se contractant, il assure la continence.
- **Relâcher:** Il se relâche pendant la miction et le sport pour pouvoir ensuite se contracter au maximum rapidement et sur la durée.

Ces fonctions s'exercent la plupart du temps de façon inconsciente. Pourtant, il est possible de contracter et de relâcher volontairement le plancher pelvien, par exemple dans le cadre d'entraînements ciblés ou dans des situations de sollicitation particulières, par exemple pour éviter des fuites urinaires. Le plancher pelvien joue également un rôle important dans la sexualité dans la mesure où il participe à l'excitation et à son contrôle. Sa faculté à se contracter fortement et brièvement mais aussi à travailler sur la durée le rend particulièrement polyvalent.

## Le plancher pelvien mis à rude épreuve par le sport

Lors des activités sportives, le plancher pelvien est fortement sollicité et doit amortir des impacts variés et parfois forts. Or, c'est un organe indispensable pour assurer:

- la **stabilité** et la **tenue du corps**;
- une **répartition équilibrée de la pression** lorsque des forces s'appliquent sur les tissus, les organes et les muscles;
- la **prévention des blessures** en cas de mouvements intenses.

## La combinaison de différents muscles

Une interaction étroite entre le plancher pelvien, les muscles du tronc, les muscles dorsaux et le diaphragme est nécessaire pour stabiliser et maintenir le corps dans tous les mouvements et pour assurer la répartition de la pression lors d'impacts sur les tissus du dos, des organes, de la paroi abdominale et du plancher pelvien. Si l'un de ces groupes de muscles est trop faible, le corps compense cette faiblesse, ce qui peut causer des surcharges ou des blessures sur d'autres organes.

## Un type de sollicitation particulier: les sports à impact

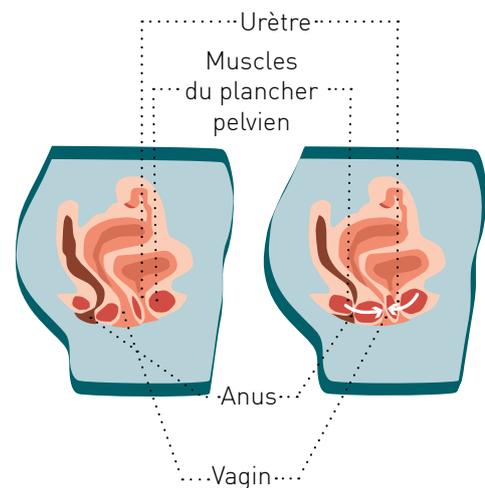
Les sports à impact tels que la course à pied, le saut et les mouvements de «stop-and-go» mettent le plancher pelvien à rude épreuve. Ces activités provoquent des chocs, des pressions et des secousses, notamment lorsqu'ils sont associés à de brusques changements de direction, qui doivent être amortis et stabilisés rapidement. Soulever des poids nécessite également une musculature pelvienne stable.

## De l'importance de muscler son plancher pelvien

Avoir un plancher pelvien musclé peut prévenir:

- **les blessures**, c'est-à-dire les surcharges et les dysfonctionnements;
- **les désagréments**, tels que les douleurs ou les fuites urinaires.

Toutefois, d'autres troubles associés à un plancher pelvien affaibli passent au départ souvent inaperçus pour les athlètes concernées. Dans le [chapitre suivant](#) (voir p. 4), nous mettons en lumière les conséquences de ces dysfonctionnements.



### Le corps de la femme dans le sport

Développée par Swiss Olympic et Jeunesse+Sport, la séquence d'apprentissage «Le corps de la femme dans le sport» expose les différences anatomiques et physiologiques entre la femme et l'homme avec leurs incidences sur l'entraînement et la planification de l'entraînement. A la fin du document, Sibylle Matter Brügger, médecin du sport, apporte son éclairage pour démêler le vrai du faux.

- Vers la séquence d'apprentissage «[Le corps de la femme dans le sport](#)»

# Dysfonctionnements

Un plancher pelvien en pleine santé se distingue par sa capacité à être contracté et relâché sur commande et à pouvoir se détendre totalement, ce qui garantit une fonction de soutien optimale. Il est important de renforcer et d'entraîner sa musculature afin de lutter contre les désagréments qu'entraînent ses dysfonctionnements.

Un dysfonctionnement est une perturbation de la fonction normale du plancher pelvien. Il en existe **deux types**:

- Un **plancher pelvien hypertonique** se caractérise par une tension musculaire accrue ou trop élevée. Les conséquences possibles sont:
  - des douleurs, par exemple dans le bassin profond, le bas du dos, le coccyx, les muscles du plancher pelvien, les hanches, lors de la miction ou de l'insertion d'un tampon;
  - une incontinence d'effort;
  - une descente d'organes (vessie, utérus ou intestin).
- Un **plancher pelvien hypotonique** est au contraire trop peu tonique, ce qui peut provoquer les désagréments suivants:
  - une incontinence d'effort, c'est-à-dire des fuites urinaires; fécales ou de gaz en cas d'augmentation de la pression dans l'abdomen, par exemple lors de squats ou de sauts;
  - une descente d'organes (vessie, utérus ou intestin).

L'incontinence d'effort en particulier peut affecter le bien-être et la qualité de vie mais aussi les performances. En effet, aux désagréments physiques s'ajoutent en général des conséquences psychologiques, tel que la honte ou la gêne. Dans les cas les plus graves, ces désagréments peuvent amener la personne à renoncer aux activités sportives.

## Facteurs de risque d'affaiblissement du plancher pelvien

Plusieurs facteurs peuvent favoriser un affaiblissement du plancher pelvien:

- **Facteurs physiques:** Faiblesse corporelle générale, faiblesse des tissus conjonctifs, surpoids ou vieillissement.
- **Évènements de la vie:** Grossesses, naissances, opérations.
- **Problèmes de santé:** Toux chronique, pathologies neurologiques ou congénitales.
- **Facteurs extérieurs:** Charges élevées dans la pratique sportive.

Lea Cermusoni, co-auteure de ce dossier, explique l'importance d'un plancher pelvien en bonne santé chez les femmes.

 [Vers la vidéo](#)

# Renforcement

La prévention joue un rôle essentiel dans la préservation du plancher pelvien. Des exercices ciblés sont non seulement bénéfiques mais aussi indispensables pour assurer sa santé et sa capacité de performance à long terme, que l'on pratique le sport populaire ou le sport d'élite.

Entretenir son plancher pelvien, c'est conserver la stabilité de son corps, améliorer sa posture, prévenir les blessures et optimiser ses performances sportives. C'est aussi contribuer à sa qualité de vie en évitant les fuites urinaires et d'autres désagréments.

Il est important que les athlètes:

- comprennent le **fonctionnement** de leur plancher pelvien;
- apprennent à **contracter** et **relâcher** leur plancher pelvien **de manière ciblée**;
- renforcent leur plancher pelvien grâce à un **entraînement régulier** et à un **accompagnement professionnel**;
- et finalement, apprennent à le contrôler efficacement dans des **mouvements/situations d'effort complexes et spécifiques** à leur sport.

## Nous sommes toutes concernées!

Le plancher pelvien est d'autant plus sollicité que les forces appliquées, la pression et les charges sont élevées dans un sport. Cela vaut également pour les sports comme la course à pied qui se caractérisent par des mouvements et impacts (chocs) répétés.

Il est toutefois important de souligner que les sportives ont tout à gagner à entretenir la santé de leur plancher pelvien, indépendamment de leur sport, de leur niveau de performance ou du contexte (club ou école). C'est pourquoi l'entraînement du plancher pelvien doit faire partie intégrante de l'entraînement du tronc.



### En savoir plus

En cas de problèmes ou pour des questions spécifiques, les entraîneurs et entraîneuses ainsi que les athlètes ont tout intérêt à se tourner vers des spécialistes (médecins, physiothérapeutes).

- Informations complémentaires: [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)

# Bonnes pratiques

La partie pratique qui suit, d'une part, souligne l'importance d'une respiration optimale et consciente dans l'entraînement du plancher pelvien, et d'autre part, contient une compilation d'exercices statiques et dynamiques. Ces exercices peuvent être mis à profit dans tous les sports et contribuent à renforcer de manière ciblée la musculature du plancher pelvien et à améliorer les performances.

## Bien respirer

En cas de dysfonctionnements connus, l'entraînement du plancher pelvien doit en principe être effectué deux à trois fois par semaine. En l'absence de dysfonctionnements connus, une séance hebdomadaire comprenant deux à trois séries de 8 à 12 répétitions est suffisante. La qualité de l'exécution est toujours déterminante.

La respiration est essentielle pour un entraînement efficace du plancher pelvien. Les muscles abdominaux qui accompagnent la respiration influent sur la contraction du plancher pelvien: le plancher pelvien se contracte à l'expiration et se relâche à l'inspiration («respiration à 360 degrés»). Ce processus est une fonction naturelle, qui s'exerce généralement de manière automatique.

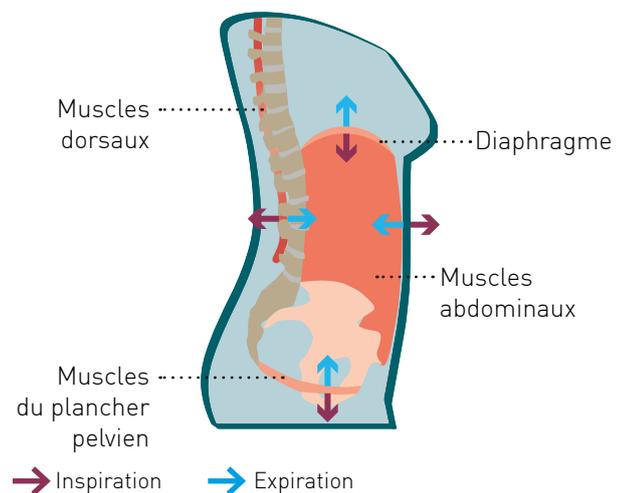
Une erreur fréquente consiste à pousser lors d'un effort, ce qui applique une pression maximale vers le bassin et les pieds. C'est pourquoi il faut toujours veiller à ce que les muscles du plancher pelvien et les muscles abdominaux profonds exercent une contre-pression. Expirer favorise ce processus.

## Échauffement et retour au calme

L'entraînement doit commencer par des [exercices de contraction et de relâchement](#) effectués dans diverses positions (voir p. 7). Ces exercices accroissent la conscience du plancher pelvien et préparent les sportives aux sollicitations à venir. Il est ensuite possible d'intégrer des [exercices de perception](#) (voir p. 8), des [exercices généraux](#) (voir p. 10) et des [exercices spécifiques](#) de musculation du plancher pelvien à l'entraînement du tronc (voir p. 12-14). Ce type d'exercices, aussi possible sous forme de [sautes](#) (voir p. 15) convient parfaitement à la phase d'échauffement ou à un entraînement général.

Les exercices doivent évoluer pour passer progressivement de mouvements isolés à des exercices globaux et dynamiques qui sollicitent l'ensemble du corps. Ces exercices font appel à plusieurs groupes musculaires simultanément et développent la force fonctionnelle.

Des exercices de relaxation et d'étirement du plancher pelvien peuvent permettre de terminer l'entraînement en douceur. Ceux-ci favorisent la régénération, détendent les muscles et renforcent la conscience corporelle.



Cette vidéo de Swiss Olympic explique comment bien respirer lors de la contraction et du relâchement du plancher pelvien.



# Bonnes pratiques – **Contraction et relâchement**

Un entraînement efficace du plancher pelvien commence par la contraction et le relâchement conscients de la musculature afin de favoriser le contrôle et la perception de ces muscles. Il s'agit de les activer dans des exercices mobilisant l'ensemble du corps et dans des mouvements spécifiques à chaque sport. Prêter attention de manière régulière à ces muscles améliore la stabilité et la force du corps dans toutes les situations d'effort.

Ces exercices permettent d'entraîner de manière isolée et consciente la musculature du plancher pelvien. Dès lors qu'ils sont maîtrisés, la contraction et le relâchement peuvent être intégrés à d'autres types d'entraînements:

- **Exercices de renforcement:** Les exercices visant spécifiquement le plancher pelvien peuvent être intégrés de manière efficace à des exercices sollicitant l'ensemble du corps comme les fentes ou les squats. Ce faisant, le plancher pelvien est contracté de manière ciblée pour assurer stabilité et force au reste du corps.
- **Entraînement fonctionnel:** Les exercices spécifiques à chaque sport effectués lors des entraînements ordinaires peuvent être réalisés en mettant l'accent sur le plancher pelvien. Ils favorisent la stabilité et la force du corps dans les mouvements complexes, par exemple dans les séquences de passes et de réception de balle au volleyball, qui activent aussi bien le plancher pelvien que la musculature du tronc.

De même, il est important d'attirer régulièrement l'attention des athlètes sur leur plancher pelvien et sur la manière dont il se contracte ou se relâche. Cela contribue à accroître la conscience de leur propre corps et le recours ciblé aux muscles pelviens lorsque les muscles du tronc sont sollicités.

## **Contraction**

Allongée sur le dos, inspirer profondément en rentrant le ventre vers le dos et en ouvrant les côtes et le bassin. En expirant, contracter les muscles internes pour remonter les trois orifices – urinaire, vaginal et anal – vers le centre du corps comme si l'on cherchait à former le sommet d'une montagne à l'intérieur de soi. Contracter le plancher pelvien durant l'expiration à environ 30% de la force maximale (varier jusqu'à 70%). Le reste de la musculature, en particulier les fesses, reste détendu, le bassin ne bouge pas.

**Répétitions:** 10x

### **Variante**

- Sur le dos avec les jambes relevées, en position assise ou debout. L'effet est renforcé si l'on expire en ayant la bouche presque fermée. Les jeux de soufflage (bulles de savon, balles de ping-pong qu'il faut déplacer sur le sol avec le souffle, etc.) ont le même effet.

Cette vidéo de Swiss Olympic explique comment bien détendre les muscles pelviens.



## **Relâchement**

Effectuer un squat profond, jambes serrées et en se tenant à quelque chose; les fléchisseurs des pieds et des hanches sont détendus. Inspirer profondément en rentrant le ventre vers le dos et en ouvrant les côtes et le bassin pendant six secondes et relâcher le plancher pelvien.

**Répétitions:** 10x

**Matériel:** Support



# Bonnes pratiques – Perception des muscles pelviens à deux

Une fois les athlètes capables de bien contracter et relâcher leur plancher pelvien, c'est-à-dire de l'activer, il est possible de mettre en place différents exercices plus avancés visant ce groupe de muscles, en commençant par des exercices de perception qui, idéalement, sont intégrés à la phase d'échauffement lors d'un entraînement de la force du tronc. Les exercices suivants peuvent être effectués à deux, avec un guidage conscient.

**Remarque:** dans chacun des exercices suivants, il est utile de demander de temps en temps aux athlètes ce que fait leur plancher pelvien, et de le contracter ou de le relâcher consciemment. Accroître la tension de ces muscles favorise l'activation des muscles abdominaux profonds et augmente ainsi l'efficacité de l'ensemble de l'exercice. Lors de l'entraînement de la force du tronc ou de l'exécution de sauts, le plancher pelvien doit être contracté de manière ciblée lors de l'expiration afin d'assurer une stabilité et un contrôle optimaux.

## Tango en équilibre

Les partenaires se font face, sentent et observent ensemble ce qui change dans leur corps et où des tensions apparaissent lors des mouvements suivants: transférer le poids sur les talons, allonger la nuque, maintenir consciemment le sacrum haut ainsi que différentes combinaisons de ces éléments.



## Combat sous tension

Les partenaires se font face et testent les effets de la tension sur leur corps. Elles se poussent d'abord l'une contre l'autre, puis avec le ventre gainé.



## Planche

Une partenaire est allongée sur le dos, l'autre lui tient les pieds. La personne allongée gaine tout son corps jusqu'à ce qu'il reste droit et stable comme une planche. Tout en maintenant la tension, la partenaire soulève les pieds, et donc toute la planche, pour tester la stabilité du corps de celle qui est allongée. Elle maintient cette tension pendant quelques secondes avant de la relâcher consciemment et de reposer les pieds.

### Variante

- En position ventrale, le corps étant également maintenu stable comme une planche.



## Rallye dos à dos

Deux personnes assises dos à dos sur un ballon de gymnastique, le dos droit, les jambes et genoux écartés et les pieds posés au sol. Une personne pousse le ballon avec les fesses dans différentes directions, sans communiquer avec l'autre. L'autre personne tente de résister au mouvement de manière à ce que le ballon bouge le moins possible.

**Matériel:** Ballon de gymnastique



# Bonnes pratiques – Exercices généraux

Réaliser des exercices d'activation, de renforcement et de mobilisation du plancher pelvien efficaces est le gage d'un tronc stable.

De l'exercice de base à quatre pattes à des variantes ludiques et dynamiques, il existe de nombreuses possibilités de muscler son plancher pelvien, d'augmenter sa souplesse et de favoriser son interaction avec d'autres groupes musculaires.

## Exercice de base

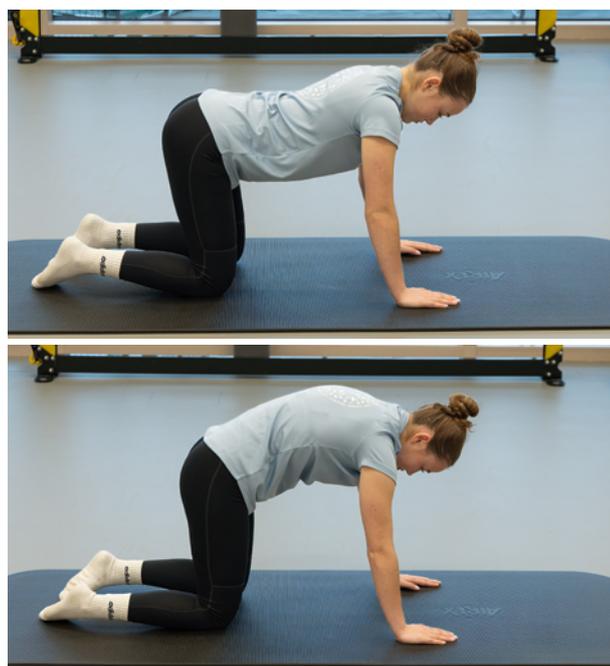
Se mettre à quatre pattes, les poignets alignés sous les épaules et les genoux sous les hanches. Puis:

- **en inspirant**, basculer le bassin vers l'avant de façon à creuser le dos; les muscles pelviens sont alors détendus de manière active.
- **en expirant**, basculer le bassin vers l'arrière de façon à arrondir le dos (bosse du chat) et contracter les muscles pelviens et abdominaux au maximum en direction de la tête.

### Plus difficile

- Déplacer les mains vers l'avant.
- Pendant l'expiration, ramener légèrement les genoux vers soi ou les soulever de façon constante.

**Remarque:** Ce principe peut être intégré à d'autres exercices statiques ou dynamiques d'entraînement de la force, du tronc notamment.



Cette vidéo de Swiss Olympic montre la marche à suivre pour réaliser correctement l'exercice de base.



## Variantes ludiques et dynamiques

### Challenge de la balle à souffler

À quatre pattes, faire avancer une balle de ping-pong en soufflant. L'objectif est de pouvoir expirer le plus longtemps possible. La gagnante est celle qui permet à sa balle de franchir la ligne d'arrivée grâce au plus petit nombre de respirations.

**Matériel:** Balle de ping-pong



## Essuie-glace

Allongée sur le dos, mettre les jambes à l'équerre. Déplacer lentement les genoux de droite à gauche tout en contractant fermement le ventre et en maintenant la colonne vertébrale en contact avec le sol. Facultatif: coincer un ballon entre les genoux.



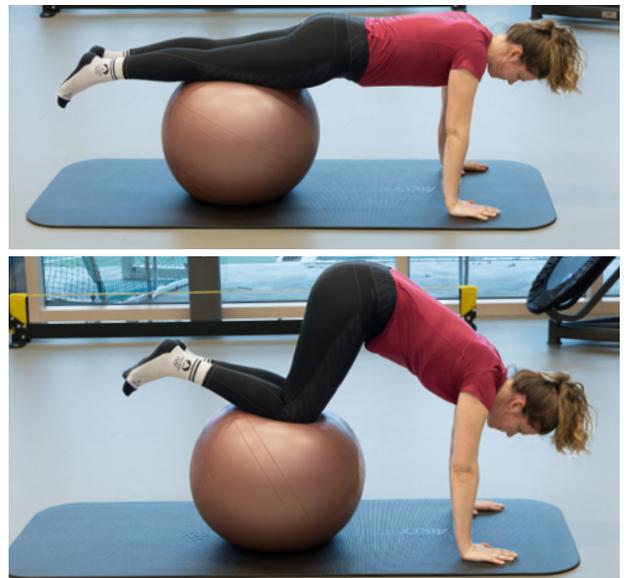
## Oursin

Allongée sur le ventre sur un ballon de gymnastique, faire rouler le ballon jusqu'à ce qu'il se trouve juste au-dessus des genoux. Puis ramener les genoux vers le ventre avec le ballon sans bouger les mains. Ensuite, tendre de nouveau les jambes. Faire attention à ne pas cambrer le dos.

### Variante

- Poser les genoux sur un linge, un tapis ou un coussin. Soutenir le haut du corps avec les mains tout en tirant les genoux vers l'avant. Cette position peut être utilisée à la fois pour se déplacer et pour rester sur place. Après chaque mouvement, tendre de nouveau les jambes.

**Matériel:** Ballon de gymnastique



## Longue glissade

Assise sur le sol ou sur un tapis jambes allongées, glisser les fesses vers l'avant puis vers l'arrière.



# Bonnes pratiques – Exercices spécifiques

Les exercices qui suivent associent activation et renforcement ciblés des muscles abdominaux et pelviens à un entraînement de stabilité et d'équilibre.

Que ce soit avec un ballon ordinaire ou de gymnastique ou une planche à roulettes, chaque mouvement permet de renforcer des groupes musculaires différents et de développer un tronc stable et fonctionnel.

## Renforcement des muscles abdominaux profonds

### Fermeture éclair

Allongée sur le dos, les jambes relevées, contracter les muscles abdominaux profonds pendant l'expiration. Imaginer alors que l'on remonte la fermeture éclair d'un pantalon serré et que l'on rapproche entre eux les os du bassin. Pour contrôler la contraction, tenir les os du bassin en plaçant les doigts à environ un centimètre en direction du ventre et exercer une légère pression. La zone devient ferme au moment de la contraction.



### Ciseaux avec les jambes

Allongée sur le dos, les jambes relevées, contracter les muscles abdominaux pendant l'expiration. Lever une jambe et la tendre à l'horizontale puis la poser en relâchant les muscles abdominaux.



### Tortue

Allongée sur le ventre, activer les muscles abdominaux profonds en appuyant fermement le pubis sur le sol pendant l'expiration. Cette technique favorise la stabilité de la colonne lombaire et renforce les muscles abdominaux profonds.



# Équilibre

## Scarabée

Se mettre à quatre pattes sur un ballon de gymnastique et bouger les genoux tout en conservant l'équilibre. Garder les mains sur le ballon ou les lever.

### Plus facile

- S'asseoir sur le ballon pour entraîner son équilibre et améliorer la stabilité de son tronc.

**Matériel:** Ballon de gymnastique



## Bascule

Debout sur une jambe, effectuer une bascule du pied posé au sol en déroulant le pied du talon à la pointe et inversement.



## Planche à roulettes

Adopter différentes positions avec une planche à roulettes: debout en se laissant tirer, se déplacer avec les bras en étant allongée sur le dos ou le ventre sur la planche.

**Matériel:** Planche à roulettes



## Avec un ballon

**Remarque:** Ces exercices activent le plancher pelvien en le contractant pendant l'expiration. Expirer et contracter longuement quatre à six fois, puis relâcher complètement à l'inspiration.

### En position latérale

En position latérale, placer un ballon entre les genoux fléchis. Contracter le plancher pelvien et serrer le ballon pour activer les muscles.



### Allongée sur le ventre

Allongée sur le ventre, coincer un ballon entre les pieds, les genoux formant un angle de 90 degrés vers l'arrière. Contracter le plancher pelvien, activer les muscles abdominaux profonds et serrer les pieds.



### En position assise

En position assise, appuyée sur les avant-bras, les jambes relevées, placer un ballon entre les genoux. Pendant l'expiration, contracter le plancher pelvien et serrer les genoux.



### À quatre pattes

À quatre pattes, placer un ballon entre les genoux. Contracter le plancher pelvien, serrer les genoux et les soulever pour renforcer la stabilité du tronc.



# Bonnes pratiques – Sauts

Les sauts constituent l'une des plus grandes sollicitations pour le plancher pelvien car les muscles doivent se contracter très rapidement et fermement pour résister à la pression supplémentaire appliquée dans l'abdomen et stabiliser le tronc. Les exercices destinés à muscler le plancher pelvien préparent bien le corps à ces sollicitations.

## Contraction du plancher pelvien pendant le saut

Expirer de façon forcée à chaque contact avec le sol quand on saute à la corde, de manière isolée ou dans le cadre d'un sport particulier permet de contracter activement les muscles pelviens et les muscles abdominaux profonds. Cette technique aide les muscles à travailler efficacement lorsque la sollicitation est maximale et à se relâcher au moment de l'inspiration.



Cette vidéo de Swiss Olympic montre comment activer correctement le plancher pelvien lors des sauts.



## Test pour les entraîneurs et entraîneuses

Les questions suivantes te permettent de vérifier si tu as enseigné correctement à tes athlètes **les bases fondamentales de l'entraînement du plancher pelvien**:

- Tes athlètes savent-elles ce qu'est le plancher pelvien?
- Sont-elles capables de respirer à 360 degrés?
- Sont-elles capables de sentir leurs muscles pelviens lors de la contraction et du relâchement?
- Réussissent-elles à contracter leurs muscles pelviens au maximum à raison de 10x10 secondes et à maintenir cette contraction plus de 10 secondes?
- Peuvent-elles contracter et relâcher leurs muscles pelviens très rapidement 10 fois de suite?
- Sont-elles capables de le faire dans différentes positions (p. ex. allongée sur le dos, à quatre pattes, debout)?

# Indications

## Liens

- Swiss Olympic | [Femme et sport d'élite – Plancher pelvien](#)
- Swiss Olympic | [Podcast: Incontinence d'effort: Quand des «larmes» coulent le long des jambes \(en allemand\)](#)
- pelvisuisse | [Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie](#)

*Un grand  
merci*

à Martina Maurer et Aline Kocher, collaboratrices à l'Office fédéral du sport OFSPO, pour leur participation à la réalisation des photos.

## Partenaires



## Impressum

**Éditeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteures:**

Lea Cermusoni, responsable de l'encouragement des filles et des jeunes femmes dans le sport, Jeunesse+Sport, OFSPO

Ewa Haldemann, conseillère en carrière et cheffe du projet «Femme et sport d'élite», Swiss Olympic

Luzia Kalberer, physiothérapeute, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, OFSPO

**Rédaction:** Raphael Donzel, Ueli Känzig, Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

**Traduction:** Service linguistique, OFSPO

**Photos:** Ueli Känzig, OFSPO

**Conception graphique:** Franziska Küffer, OFSPO