

# Travail du transverse abdominal

## PRISE DE CONSCIENCE



Expiration :  
- Contraction périnée  
- Contraction basse du transverse

Inspiration :  
- Relâchement total (périnéal + abdominal)

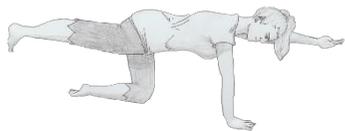


Inspiration = dos creux  
- Relâchement total



Expiration = dos rond  
- Contraction périnée  
- Contraction transverse

Pour chaque exercice, tenir la contraction du transverse à l'expiration et à l'inspiration.  
Pour maintenir cette contraction, la respiration doit être thoracique afin de mobiliser un minimum le ventre lors de la respiration.



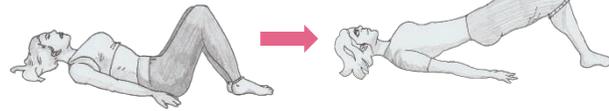
Expiration : lever jambe et bras opposés



Inspiration : ouvrir la cuisse

Expiration : remonter la cuisse

Alternance entre les deux cuisses en maintenant le transverse + respiration thoracique



Expiration : remontée bassin

Expiration : remonter jambe

Inspiration/expiration : faire petits cercle avec la jambe en l'air

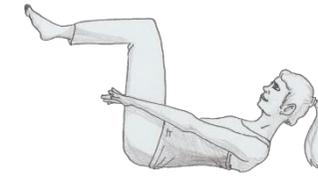


Expiration : remonter un genou à 90° puis l'autre

Inspiration : descendre une jambe  
Expiration : remonter la jambe

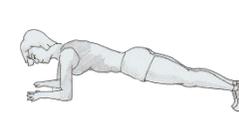
### VARIANTE

Inspiration = descendre une jambe puis l'autre  
Expiration = remonter une jambe puis l'autre

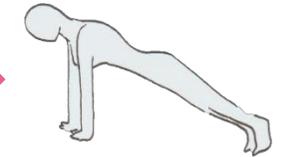


Expiration :  
- Remonter genoux à 90°  
- Relever la nuque

Inspiration/expiration : battements bras sur 5-10 cycles respiratoires



Inspiration/expiration



Expiration : tendre les coudes



Expiration : ouverture d'un bras vers le ciel

## ETIREMENT



Pousser les fesses vers le ciel  
Pousser les talons vers le sol  
Ramener la poitrine vers les genoux



Sur le dos : genoux fléchis + pieds au sol

Laisser tomber les genoux sur le côté avec la tête tournée côté opposé