

EXERCICES POUR VOTRE RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

A destination des patientes



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

La rééducation périnéale a pour but d'améliorer les problèmes liés au plancher pelvien, comme les pertes urinaires ou les descentes d'organes.

Ce recueil propose des exercices de gymnastique, de relaxation et de respiration adaptés à chaque situation. Ces derniers contribuent au renforcement et à la prise de conscience des muscles périnéaux et abdominaux.

Le plan de prise en charge comprend généralement 6 à 9 séances de 30 minutes environ. Il peut être réadapté et personnalisé selon les besoins. Les exercices doivent être réalisés lentement et répétés au minimum cinq fois. Si vous ressentez de la fatigue, prenez une courte pause entre chaque série.

Une pratique régulière hebdomadaire prolonge les bénéfices de cette gymnastique.

Ce document a été réalisé par l'Unité de périnéologie en collaboration avec la Direction de la communication.

Sommaire

Exercices généraux sans matériel

Gestes du quotidien	3
Assise	5
Accroupie	5
A quatre pattes	6
En équilibre	7
Renforcement	8
Sur le côté	8
Sur le dos	10
Sur le dos avec pieds contre un mur	12
En torsion	13

Exercices pour les abdominaux

Travail traditionnel	16
Travail hypopressif	21

Exercices avec accessoires simples

Avec une chaise	22
Avec un coussin d'équilibre	27
Avec un élastique	28
Avec une galette	30
Avec un gros ballon	32
Avec un marchepied	36
Avec des petites balles à picots	38
Avec une poussette	38
Avec un soft ball	40

Exercices avec accessoires spécifiques

Avec un bosu	43
Avec une cacahuète	44
Avec des petites bûches	45
Avec un plateau d'équilibre	46
Avec un rouleau	47

Exercices de proprioception	50
--	-----------

Exercices généraux sans matériel

Gestes du quotidien

1



1. Faire les exercices régulièrement à la maison
2. Placer les feuilles d'exercices dans des endroits visibles (frigo par exemple)
3. Intégrer les exercices dans votre quotidien (en regardant la télévision par exemple)

2



1. Lors de la marche
2. Serrer et rentrer le ventre
3. Se tenir droite, s'étirer en poussant la tête vers le haut

3



1. Lors de port de charges lourdes
2. Basculer le bassin en avant
3. Serrer et rentrer le ventre
4. Serrer le périnée

4



1. Lors de la marche
2. Serrer et rentrer le ventre
3. Se tenir droite, s'étirer en poussant la tête vers le haut

5



1. Profiter des gestes quotidiens pour faire les exercices, par exemple tenir en équilibre sur une jambe lors du brossage des dents, lors d'un appel téléphonique...

6



1. Eternuer, tousser en mettant la tête sur le côté

7



1. Levez-vous, couchez-vous en passant par le côté

8



Contre la constipation

1. Surélever les jambes sur les toilettes
2. Hydratez-vous
3. Manger des fibres
4. Bouger, faire du sport

9



1. A vélo
2. Serrer et rentrer le ventre
3. Se tenir le dos droit, s'étirer en poussant la tête vers le haut
4. Serrer et rentrer le ventre

10



1. Lors de vos déplacements à pied
2. Serrer et rentrer le ventre
3. Se tenir droite, s'étirer en poussant la tête vers le haut

11



1. En montant les escaliers
2. Serrer et rentrer le ventre
3. Se tenir droite, s'étirer en poussant la tête vers le haut

Assise

1



1. Assise, une jambe pliée, pied à la hauteur du genou de l'autre jambe qui est tendue
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Serrer le périnée
 5. S'étirer
 6. Relâcher doucement
 7. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

2



1. Assise, en appui sur les mains ou les avant-bras, un pied au sol, croisé par-dessus le genou de la jambe opposée
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Serrer le périnée
 5. Relâcher doucement
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

3



1. Assise en position de la petite sirène
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Serrer le périnée
 5. Relâcher doucement
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

Accroupie

1



1. Accroupie, (se tenir au lit, à la baignoire, une barrière... bras tendus ou pliés)
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. S'étirer
-

A quatre pattes

1



1. A quatre pattes, en appui sur les avant-bras
 2. Rentrer le ventre et le serrer
 3. Respiration normale
 4. Lever et baisser la jambe pliée, sans creuser le dos
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

2



1. A quatre pattes, en appui sur les avant-bras
 2. Rentrer le ventre et le serrer
 3. Respiration normale
 4. Faire des battements de haut en bas avec une jambe tendue, sans creuser le dos
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

3



1. A quatre pattes, en appui sur les avant-bras
 2. Rentrer le ventre et le serrer
 3. Respiration normale
 4. Lever une jambe tendue et la croiser par-dessus la jambe qui est pliée au sol, sans creuser le dos et en serrant fort le périnée
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

4



1. A quatre pattes, en appui sur les avant-bras
 2. Rentrer le ventre et le serrer
 3. Respiration normale
 4. Lever une jambe pliée, en direction du plafond, sans creuser le dos, en serrant fort le périnée puis la descendre et la croiser par-dessus la jambe qui est pliée au sol
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

5



1. A quatre pattes, en appui sur un genou et le bras opposé
 2. Rentrer le ventre et le serrer
 3. Respiration normale
 4. Étirer une jambe et le bras opposé le plus loin possible
 5. Revenir à la position de départ
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

6



1. A quatre pattes, en appui sur un genou et le bras opposé
 2. Rentrer le ventre et le serrer
 3. Respiration normale
 4. Étirer une jambe et le bras opposé le plus loin possible
 5. Les ramener l'un vers l'autre pour qu'ils se touchent
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

7



1. A quatre pattes, genoux de la largeur du bassin, dos plat, le regard entre les deux mains
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Faire le dos rond, le plus possible au niveau des omoplates
-

En équilibre

1



1. Debout
2. Serrer le ventre et le rentrer
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Se mettre sur la pointe des pieds

2



1. Debout
2. Serrer le ventre et le rentrer
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Marcher en avant et en arrière, la pointe du pied touche le talon

3



1. Debout
2. Serrer le ventre et le rentrer
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Marcher d'un côté et de l'autre de la corde à sauter, en avant et en arrière

4



1. Debout
2. Serrer le ventre et le rentrer
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Faire lentement des battements avec la jambe et le bras opposés, en serrant fort le périnée lorsque la jambe est éloignée
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

5



1. Debout
2. Serrer le ventre et le rentrer
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Marcher en avant et en arrière, sur la corde

Renforcement

1



1. Debout pieds joints, faire un grand pas en avant, le genou avant fait un angle droit
 2. Se tenir droite, s'étirer, rentrer le coccyx
 3. Descendre et monter lentement sur l'expiration, ventre rentré et serré
L'angle droit du genou doit rester lors de l'effort
Le coccyx est le plus loin possible du sommet du crâne
 4. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

2



1. Debout, pieds bien droits et écartés, largeur du bassin ou plus
 2. Se tenir droite, s'étirer, rentrer le coccyx
 3. Descendre et monter lentement sur l'expiration, ventre rentré et serré
Le coccyx est le plus loin possible du sommet du crâne
 4. Répéter plusieurs fois
-

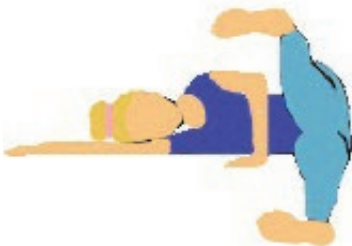
Sur le côté

1



1. Allongée sur le côté, jambes tendues serrées
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Faire des battements lents avec la jambe supérieure, talon tiré en avant et serrer fort le périnée lorsque la jambe est levée
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

2



1. Allongée sur le côté, jambes tendues serrées à angle droit
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Faire des battements lents avec la jambe supérieure tendue, talon tiré en avant et serrer le périnée fort à chaque fois que les jambes se rejoignent
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

3



1. Allongée sur le côté, jambes tendues serrées
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Faire des battements lents à 90° avec la jambe supérieure tendue, talon tiré en avant et serrer le périnée fort à chaque fois que les jambes se rejoignent
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

4



1. Allongée sur le côté, jambes légèrement pliées serrées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire des battements lents avec la jambe supérieure, talons joints, serrer le périnée fort à chaque fois que les genoux sont éloignés
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

5



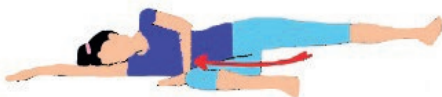
1. Allongée sur le côté, jambes pliées à angle droit serrées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire des battements lents avec la jambe supérieure pliée, talon tiré en avant et serrer le périnée fort à chaque fois que les jambes se rejoignent
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

6



1. Allongée sur le côté, la jambe du dessus pliée et croisée par-dessus la jambe du dessous qui est tendue
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Serrer le périnée
5. Faire des battements lents avec la jambe du dessous, serrer chaque fois le périnée pour faire monter la jambe
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

7



1. Allongée sur le côté, jambes serrées, la jambe du dessus tendue, la jambe du dessous pliée à angle droit
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire des battements lents en avant avec la jambe supérieure, talon tiré en avant et serrer le périnée fort à chaque fois que la jambe supérieure revient au point de départ
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

8



1. Allongée sur le côté, jambes serrées, la jambe du dessus tendue, la jambe du dessous pliée à angle droit
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire des battements lents avec la jambe supérieure tendue, talon tiré en avant et serrer le périnée fort à chaque fois que les jambes se rejoignent
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

9



1. Allongée sur le côté, jambes tendues serrées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire des cercles lents, en avant, en arrière avec la jambe supérieure tendue, talon tiré en avant
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

10

1. Allongée sur le côté, jambes pliées à angle droit serrées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Lever la jambe supérieure et maintenir la position
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

11

1. Allongée sur le côté
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Relâcher doucement
6. Répéter de l'autre côté

Sur le dos

1

1. Allongée sur le dos, une jambe tendue, l'autre pliée à la hauteur du genou, pied au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Glisser lentement le pied au sol, en avant/en arrière
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
6. Même mouvement sans que le pied touche le sol

2

1. Allongée sur le dos, une jambe tendue talon tiré en avant l'autre jambe pliée à la hauteur du genou, pied au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Monter lentement la jambe tendue jusqu'à la hauteur du genou puis le redescendre lentement
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
6. Même mouvement sans que le pied touche le sol

3

1. Allongée sur le dos, les deux jambes tendues talons tirés en avant
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Glisser lentement une jambe sur le côté puis revenir
 5. Même mouvement sans que le pied touche le sol
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
 7. Même mouvement sans que la jambe touche le sol
-

4



1. Allongée sur le dos, lever une jambe après l'autre, la cuisse redescend contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire du pédalo en avant et en arrière

5



1. Allongée sur le dos, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire des battements lents, avec une seule jambe, plusieurs fois de chaque côté
6. Puis descendre les deux jambes en même temps, une de chaque côté (battements lents)

6



1. Allongée sur le dos, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire des ciseaux en avant, en arrière, et de gauche à droite

7



1. Allongée sur le dos, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Croiser les jambes plusieurs fois de chaque côté

8



1. Sur le dos, appuyée sur les coudes
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin lentement et maintenir la position 5 secondes, puis 10 fois, puis répéter

9



1. Allongée sur le dos, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Descendre les deux jambes en même temps, du même côté, et remonter sur la même expiration

10

1. Allongée sur le dos, un pied sur le genou de l'autre jambe qui est pliée, pied au sol
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Serrer le périnée
 5. Relâcher doucement
- Répéter plusieurs fois de chaque côté

11

1. Sur le dos, genoux très écartés
 2. Ventre serrer et rentrer
 3. Respiration normale
- Faire des contractions périnéales (position surtout pour les patientes en surpoids, avec un prolapsus, une pesanteur ou une mobilité réduite)

Sur le dos avec pieds contre un mur

1

1. Allongée sur le dos, les pieds contre le mur, angle des jambes au moins à 90 degrés
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Glisser une jambe d'un côté et remonter.
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
7. Puis les deux jambes en même temps, une de chaque côté

2

1. Allongée sur le dos, près du mur
2. Jambes tendues en direction du plafond, pieds contre le mur
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré

3

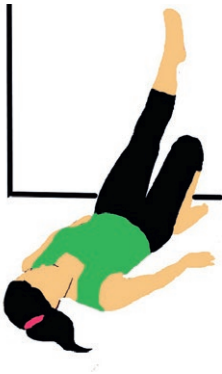
1. Allongée sur le dos, près du mur
2. Jambes tendues en direction du plafond, talons contre le mur
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin en commençant par le coccyx, le tenir avec ses mains
7. Décoller un pied du mur
8. Reposer le pied contre le mur
9. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré
10. Répéter plusieurs fois de chaque côté

4

1. Allongée sur le dos, près du mur
2. Jambes pliées à angle droit, pieds contre le mur
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin en commençant par le coccyx tout en marchant contre le mur
7. Redescendre doucement à l'expiration, en marchant contre le mur, le ventre toujours bien serré et rentrer

5

1. Se relaxer, jambes le long du mur

6

1. Allongée sur le dos, près du mur
2. Une jambe tendue en direction du plafond, pied contre le mur, l'autre jambe pliée, pied poser au sol
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

En torsion

1

1. Allongée sur le dos, jambes repliées, pieds posés au sol
 2. Inspirer, le ventre gonfle légèrement
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Descendre les deux genoux du même côté
 6. Laisser s'installer l'étirement dorsal
 7. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 8. Serrer le périnée
 9. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 10. Remonter les genoux
 11. Répéter de l'autre côté
-

2



1. Allongée sur le dos, croiser une jambe au-dessus du genou de l'autre jambe
2. Inspirer, le ventre gonfle légèrement
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Jambe droite dessus, descendre à gauche
6. Laisser s'installer l'étirement dorsal
7. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
8. Serrer le périnée
9. Souffler, rentrer et serrer le ventre
10. Remonter les deux jambes en même temps
11. Répéter de l'autre côté
12. Jambe gauche dessus, descendre à droite

3



1. Allongée sur le dos, une jambe pliée, pied posé au sol à la hauteur du genou, l'autre jambe tendue
2. Inspirer, le ventre gonfle légèrement
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Jambe droite pliée, descendre à gauche
6. S'aider éventuellement de la main opposée pour appuyer sur le genou qui est plié
7. Laisser s'installer l'étirement dorsal
8. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
9. Serrer le périnée
10. Souffler, rentrer et serrer le ventre
11. Remonter la jambe qui est pliée
12. Répéter de l'autre côté
13. Jambe gauche pliée, descendre à droite

4



1. Allongée sur le dos, poser un pied par-dessus le genou de l'autre jambe
 2. Inspirer, le ventre gonfle légèrement
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Pied droit dessus, descendre à gauche
 6. Laisser s'installer l'étirement dorsal
 7. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 8. Serrer le périnée
 9. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 10. Remonter les deux jambes en même temps
 11. Répéter de l'autre côté
 12. Pied gauche dessus, descendre à droite
-

Exercices pour les abdominaux

Travail traditionnel

1



1. Appuyée sur les avant-bras et les genoux, positionnés de la largeur du bassin
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

2



1. Appuyée sur les avant-bras et les orteils, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

3



1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras et les genoux, jambes pliées, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin et lever un bras en direction du plafond, paume tournée en direction de la tête
6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
7. Répéter de l'autre côté

4



1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras et un genou, jambe pliée au sol, la jambe supérieure tendue pied au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin et lever un bras en direction du plafond, paume tournée en direction de la tête
6. Faire des battements lents avec la jambe supérieure
7. Serrer fort le périnée à chaque fois que la jambe redescend
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

5

1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras, jambes tendues au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin et lever un bras en direction du plafond, paume tournée en direction de la tête
6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
7. Répéter de l'autre côté

6

1. Allongée sur le dos
2. Jambes pliées, pieds au sol
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré

7

1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Tendre une jambe, talon tiré
7. Replier la jambe et poser le pied au sol
8. Redescendre doucement le bassin à l'expiration, le ventre toujours bien serré
9. Répéter avec l'autre jambe

8

1. Allongée sur le dos, une jambe pliée, pied au sol, l'autre jambe tendue posée au sol, talon tiré
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
 6. Serrer très fort le périnée lorsque le bassin est soulevé au maximum
 7. Redescendre doucement le bassin à l'expiration, le ventre toujours bien serré
 8. Répéter avec l'autre jambe
-

9

1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
 6. Monter une jambe pliée
 7. La tendre en direction du plafond en poussant le talon en direction du plafond
 8. Replier la jambe, la poser au sol
 9. Redescendre le bassin
 10. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

10

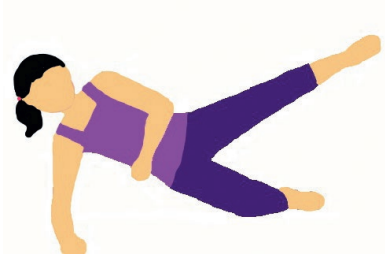
1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
 6. Monter une jambe pliée
 7. Rester en ½ pont, monter et descendre la jambe 3 fois
 8. Redescendre le bassin
 9. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

11

1. Appuyée sur les bras et les orteils, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Lever une jambe
 6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
 7. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

12

1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras, jambes pliées au sol, bassin au sol
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Soulever le bassin
 5. Pieds joints, faire des battements lents avec genou supérieur
 6. Serrer fort le périnée chaque fois que les genoux sont éloignés
 7. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

13

1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras, jambes pliées au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Faire des battements lents avec la jambe supérieure tendue
6. Serrer fort le périnée chaque fois que les jambes sont éloignées
7. Répéter plusieurs fois de chaque côté

14

1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras, jambes tendues au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Faire des battements lents avec la jambe supérieure tendue
6. Serrer fort le périnée chaque fois que les jambes sont éloignées
7. Répéter plusieurs fois de chaque côté

15

1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras, jambes tendues au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. La pointe du pied de la jambe supérieure va toucher lentement le sol en arrière
6. Serrer fort le périnée chaque fois que le pied est en arrière
7. Répéter plusieurs fois de chaque côté

16

1. Sur le côté, appuyée sur une main, l'autre main derrière la tête, jambes tendues au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Le genou de la jambe supérieure va toucher lentement le coude sans pencher le corps en avant
6. Serrer fort le périnée chaque fois que les pieds se rejoignent
7. Répéter plusieurs fois de chaque côté

17

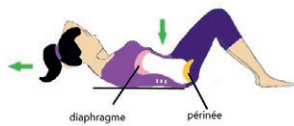


1. Appuyée sur les bras et les pieds, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Ramener lentement une jambe pliée sur le côté, en direction du coude
6. Ramener la jambe sur l'expiration, ventre rentré et serré
7. Serrer fort le périnée chaque fois que les pieds se rejoignent
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

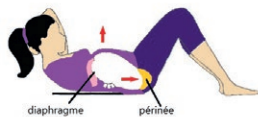
18



Bonne position



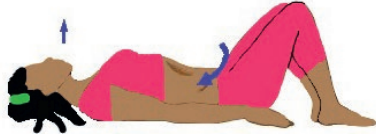
Mauvaise position



1. Allongée sur le dos, genoux pliés, pieds au sol et les mains placées sous la tête
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever légèrement les épaules et regarder le plafond tout en étirant la tête le plus loin possible du coccyx

Travail hypopressif

1



1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, genoux fléchis, pieds posés au sol
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
-

2



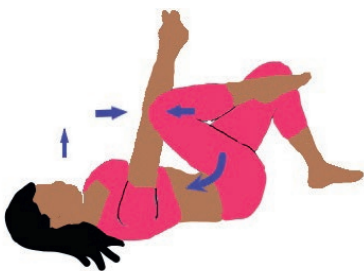
1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, les genoux fléchis, un pied posé au sol, l'autre posé sur le genou opposé
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
 5. En même temps, faire une contre résistance, mains et genoux opposés (les pousser l'un contre l'autre)
-

3



1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, jambes tendues
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
 5. En même temps croiser les pieds l'un par-dessus l'autre
-

4



1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, les genoux fléchis, un pied posé au sol, l'autre posé sur le genou opposé
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
 5. En même temps, faire une contre résistance, coudes et genoux opposés (les pousser l'un contre l'autre)
-

Exercices avec accessoires simples

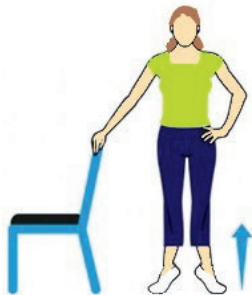
Avec une chaise

1



1. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
2. Serrer le périnée
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. S'étirer en poussant votre tête en direction du plafond

2



1. Debout, pieds positionnés en V, se tenir au dossier
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se mettre sur la pointe des pieds, tournées à l'extérieur et serrer fort le périnée
5. S'étirer

3



1. Debout, se tenir face au dossier
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se mettre sur la pointe des pieds, jambes serrées et serrer fort le périnée
5. S'étirer

4



1. Debout, se tenir au dossier
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. Faire des battements de jambes en arrière en serrant fort le périnée lorsque la jambe est en arrière
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

5



1. Debout, se tenir au dossier
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. Faire des battements de jambes sur le côté en serrant fort le périnée lorsque la jambe est éloignée de l'autre
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

6



1. Debout, se tenir au dossier
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. Lever une jambe pliée
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

7



1. Assise au bord de la chaise
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Lever une jambe pliée, puis reposer le pied au sol
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

8



1. Assise au bord de la chaise
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Lever une jambe pliée, puis reposer le pied au sol
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

9



1. Assise au bord de la chaise
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. S'étirer
5. Lever une jambe pliée, la tendre, la replier puis poser le pied au sol
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

10



1. Assise sur la chaise, bras tendus en avant
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se grandir tête en direction du plafond, puis se lever
5. Se rasseoir

11



1. Assise sur la chaise
2. Croiser une jambe par-dessus l'autre
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Se grandir tête en direction du plafond
6. Serrer fort les jambes et le périnée

12

1. Assise sur la chaise
2. Croiser une jambe par-dessus l'autre et crocheter le pied derrière la cheville (double tresse)
3. Mettre les bras dans le dos, tendus, doigts croisés
4. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Se grandir tête en direction du plafond
7. Serrer fort les jambes et le périnée tout en tirant les bras en direction du sol en même temps

13

1. Assise sur une chaise
2. Un pied au sol, l'autre reposant sur le genou opposé
3. Tenir la cheville dans les mains et laisser basculer le genou sur le côté extérieur
4. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Se grandir tête en direction du plafond
7. Serrer le périnée

14

1. Assise sur la chaise
2. Prendre un genou dans les mains et le tirer contre la poitrine
3. Se grandir, tête en direction du plafond, ventre bien serré
4. Répéter plusieurs fois de chaque côté

15

1. Debout, mains sur le dossier de la chaise, les deux pieds à distance de la longueur du tronc et des bras, dos droit
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Lever une jambe en tirant le talon en arrière et en s'étirant
5. Maintenir la position 5 secondes
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

16

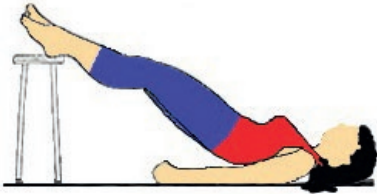
1. Debout, mains sur le dossier de la chaise, les deux pieds à distance de la longueur du tronc et des bras, dos droit
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Lever une jambe et la croiser lentement derrière l'autre jambe puis serrer fort le périnée
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

17



1. Debout, mains sur le dossier
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se mettre accroupi en restant bien droite
5. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
6. Souffler, rentrer et serrer le ventre
7. Se relever en restant bien droite

18



1. Allongée sur le dos, talons sur la chaise
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre

19



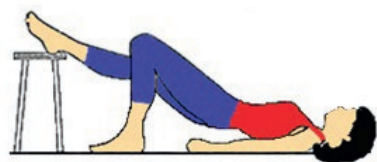
1. Allongée sur le dos, talons sur la chaise
2. Pieds écartés, jambes en V
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin
6. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre

20



1. Allongée sur le dos, mollets sur la chaise
2. Jambes croisées et pliées
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin
6. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre

21



1. Allongée sur le dos, talon posé sur la chaise, l'autre au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre

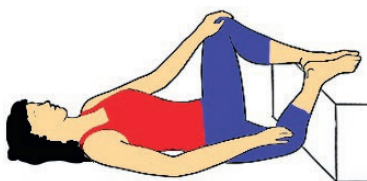
22



1. Allongée sur le dos, jambes pliées à angle droit, les 2 talons sur la chaise
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre

23

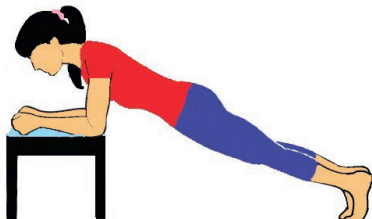
1. Allongée sur le côté, un bras sous la tête, le bras supérieur positionné comme ci-contre, une jambe sur la chaise, l'autre posée au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Lever la jambe qui est au sol jusqu'à sous la chaise

24

1. Allongée sur le dos
2. Plantés des pieds jointes reposant sur la chaise, jambes pliées à angle droit, retombant sur les côtés, mains sur les genoux
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Repousser les genoux avec les mains, repousser les mains avec les genoux (contre-résistance)

25

1. Allongée sur le côté, un bras sous la tête, le bras supérieur positionné comme ci-contre, une jambe sur la chaise, l'autre posée au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Serrer le périnée

26

1. A genoux, coudes et avant-bras posés sur la chaise
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Se mettre sur la pointe des pieds
6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

27

1. Allongée sur le dos, talons sur la chaise, croiser une jambe par-dessus le genou de l'autre jambe
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Soulever le bassin
 5. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

Avec un coussin d'équilibre

1



1. En équilibre sur une jambe, fléchir légèrement le genou de la jambe qui est sur le coussin
2. Se tenir droite
3. Rentrer et serrer le ventre
4. Respiration normale
5. Faire des battements lents en arrière avec l'autre jambe et serrer fort les fesses lorsque la jambe est en arrière

2



1. En équilibre sur une jambe, fléchir légèrement le genou de la jambe qui est sur le coussin
2. Se tenir droite
3. Rentrer et serrer le ventre
4. Respiration normale
5. Faire des battements lents sur le côté avec l'autre jambe et serrer fort les fesses lorsque la jambe monte

3



1. En équilibre sur une jambe, fléchir légèrement le genou de la jambe qui est sur le coussin
2. Se tenir droite
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Descendre en squat, un pied à côté du coussin et remonter lentement sur l'expiration
6. Rester sur une jambe et serrer les fesses
7. Recommencer

4



1. Se tenir droite
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Tenir en équilibre dans la position ci-contre
5. Revenir en serrant les fesses

5



1. Se tenir droite devant le coussin
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire un grand pas en avant en mettant un pied sur le coussin
5. Maintenir la position
6. Revenir à la position de départ sur l'expiration

6



1. Debout
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se mettre sur un pied, la jambe est tendue devant, talon tiré en avant
5. Descendre en squat
6. Maintenir la position
7. Remonter en soufflant, le ventre serré et rentré
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

Avec un élastique

1



1. Allongée sur le dos, jambes pliées, élastique à la hauteur des genoux, pieds au sol légèrement écartés
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
 6. Écarter les genoux
 7. Resserrer le genou
 8. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre à l'expiration, le ventre toujours bien serré
-

2



1. A quatre pattes, placer un pied dans l'élastique et le tenir dans chaque main
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Tendre et lever la jambe dont le pied est dans l'élastique en serrant fort le périnée
 5. Revenir à la position de départ
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

3



1. Allongée sur le dos, une jambe tendue au sol, l'autre repliée sur la poitrine, le pied dans l'élastique
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Tendre la jambe avec l'élastique en direction du plafond et serrer fort le périnée
 5. Revenir doucement à la position de départ
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

4



1. Allongée sur le dos, les deux jambes repliées sur la poitrine, les pieds dans l'élastique
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Tendre les jambes en direction du plafond et serrer fort le périnée
 5. Revenir doucement à la position de départ
-

5



1. Allongée sur le côté, jambes tendues serrées, élastique aux chevilles
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Faire des battements lents avec la jambe supérieure, talon tiré en avant et serrer fort le périnée lorsque la jambe est levée
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

6

1. Assise au sol, jambes pliées, genoux contre la poitrine, élastique sous la plante des pieds
2. Les mains tiennent l'élastique à la hauteur des chevilles
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Tendre les jambes et, en même temps, tirer l'élastique avec les mains contre la poitrine (mouvement du rameur) en restant bien droite et étirée
6. Les pieds peuvent glisser sur le sol, ou être au-dessus du sol selon possibilité

7

1. A quatre pattes, en appui sur les bras, élastique autour des deux genoux, et coincé sous le genou au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire des battements sur le côté avec une jambe pliée, sans creuser le dos
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

8

1. Debout, élastique à la hauteur des chevilles
2. Se tenir au dossier et s'étirer
3. Rentrer et serrer le ventre
4. Respiration normale
5. Faire des battements de jambes en arrière en serrant fort le périnée lorsque la jambe est en arrière
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

9

1. Debout, élastique à la hauteur des chevilles
 2. Se tenir au dossier et s'étirer
 3. Rentrer et serrer le ventre
 4. Respiration normale
 5. Faire des battements de jambes sur le côté en serrant fort le périnée lorsque la jambe est éloignée de l'autre
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

Avec une galette

1



1. Mettre les deux pieds sur la galette
2. Respiration normale
3. Se redresser
4. Rentrer et serrer le ventre
5. Tenir en équilibre

2



1. Mettre les deux pieds sur la galette
2. Se tenir droite
3. Respiration normale
4. Rentrer et serrer le ventre
5. « Marcher » sur la galette

3



1. A quatre pattes, un genou sur la galette
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Etirer la jambe et le bras opposé
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

4



1. Mettre les deux pieds sur la galette
2. Se tenir droite
3. Respiration normale
4. Rentrer et serrer le ventre
5. Lancer le ballon contre le mur et rattrapez-le

5



1. Allongée sur le dos, talons sur la galette
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Serrer le périnée
5. Soulever le bassin
6. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre sur l'expiration

6



1. Mettre les deux pieds sur la galette
2. Se tenir droite
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Faire des squats sur l'expiration

7



1. Allongée sur le dos, galette sous le bassin, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire du pédalo en avant et en arrière

8



1. Allongée sur le dos, galette sous le bassin, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire des ciseaux en avant, en arrière, de gauche à droite

9



1. Allongée sur le dos, talons sur la galette, ballon entre les genoux
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Puis serrer le ballon, maintenir 5 secondes
6. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre sur l'expiration
7. Relâcher

10



1. Allongée sur le dos, galette sous le bassin, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant, puis placer le ballon entre les genoux
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Serrer le ballon

11



1. Allongée sur le dos, galette sous le bassin, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Mettre les deux jambes à angle droit, talons tirés en avant, puis placer le ballon entre les genoux
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Serrer le ballon

12



1. A genoux, coudes et avant-bras posés sur la galette
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Se mettre sur la pointe des pieds
6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

Avec un gros ballon

1



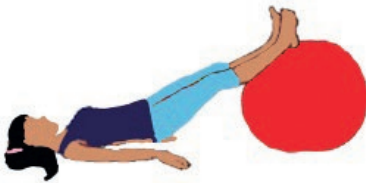
1. Assise sur le ballon
2. Faire des cercles avec le bassin
3. Aller d'une fesse à l'autre
4. Aller d'avant en arrière

2



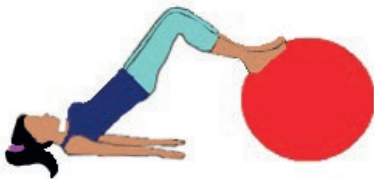
1. Assise sur le ballon
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. S'étirer
6. Lever une jambe pliée et (si possible) lever les bras

3



1. Allongée sur le dos
2. Mettre les pieds (chevilles et mollets) sur le ballon
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin, jambes tendues
7. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre à l'expiration

4



1. Allongée sur le dos
2. Mettre les pieds sur le ballon
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin, jambes pliées
7. Redescendre doucement à l'expiration

5



1. A genoux, coudes et avant-bras posés sur le ballon
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position sans creuser le dos
6. Répéter

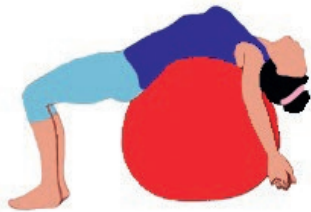
6



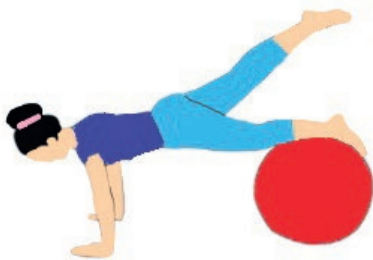
1. Couchée, ventre sur le ballon
2. Relaxation

7

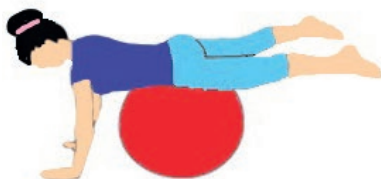
1. Couchée, ventre sur le ballon
2. Un pied et une main touchent le sol
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Etirer le bras et la jambe opposés le plus loin possible l'un de l'autre
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

8

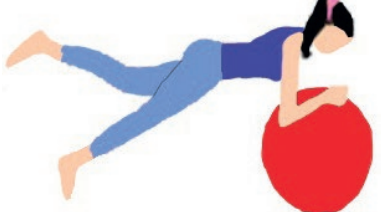
1. Assise au sol, dos contre le ballon
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Pousser sur les pieds et s'enrouler le dos sur le ballon pour se relaxer
6. Revenir doucement en soufflant, ventre rentré et serré

9

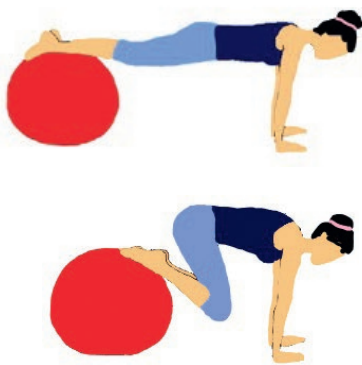
1. Couchée, ventre sur le ballon
2. Avancer à l'aide des bras, jusqu'à avoir le tibia sur le ballon
3. Les bras et les jambes sont tendus
4. Respiration normale
5. Rentrer le ventre et le serrer
6. Faire des battements arrière avec une jambe, puis l'autre
7. Revenir à la position de départ en poussant sur les bras

10

1. Couchée, ventre sur le ballon
2. Avancer à l'aide des bras, jusqu'à avoir le bas du ventre et le haut des cuisses sur le ballon
3. Les bras et les jambes sont tendus
4. Respiration normale
5. Rentrer le ventre et le serrer
6. Faire un battement latéral avec une jambe, puis l'autre
7. Ecarter les deux jambes à la fois
8. Revenir à la position de départ en poussant sur les bras

11

1. A genoux, coudes et avant-bras posés sur le ballon
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Faire la planche puis lever une jambe
 6. Maintenir la position
 7. Répéter avec l'autre jambe
-

12

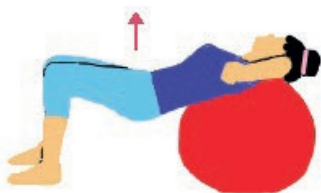
1. Couchée, ventre sur le ballon
2. Avancer à l'aide des bras, jusqu'à poser le dessus du pied sur le ballon
3. Les bras et les jambes sont tendus
4. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Pliés les genoux pour rapprocher des bras
7. Puis tendre à nouveau les jambes
8. Répéter

13

1. Mains sur le ballon, pieds posés à plat
2. Respiration normale
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Faire des battements de jambes lents en arrière en serrant fort les fesses lorsque la jambe est en l'air
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

14

1. Redressée sur les genoux, ballon au sol contre soi
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire rouler le ballon le plus loin possible pour s'étirer
5. Revenir à la position de départ sur l'expiration

15

1. Assise au sol, dos contre le ballon
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Pousser sur les pieds et lever le bassin pour se retrouver en appui sur les épaules
6. Sur l'expiration, monter et descendre le bassin
7. Répéter
8. Revenir doucement à la position de départ

16

1. Assise sur le ballon
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. S'étirer en poussant la tête en direction du plafond
6. Lever une jambe pliée puis la tendre
7. Répéter plusieurs fois de chaque côté

17



1. Allongée sur le dos, mettre les pieds (chevilles et mollets) sur le ballon
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin, jambes tendues
6. Mettre les bras tendus derrière la tête
7. Inspirer, expirer rentrer et serrer le ventre
8. Ramener les bras le long du corps
9. Redescendre doucement toujours sur l'expiration

18



1. Allongée sur le dos
2. Mettre un pied (chevilles et mollets) sur le ballon
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin, la jambe sur le ballon est tendue
7. Redescendre doucement toujours sur l'expiration
8. Répéter avec l'autre jambe

19



1. Appuyée contre le ballon qui est contre le mur, jambes tendues
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Descendre en pliant les genoux, toujours appuyée contre le ballon
5. Tenir la position
6. Revenir à la position de départ en soufflant, ventre rentré et serré

20



1. Allongée sur le dos, poser les pieds (chevilles et mollets) sur le ballon, et mettre les jambes en losange
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin
6. Redescendre doucement à l'expiration

21



1. Allongée sur le dos, poser les pieds (chevilles et mollets) sur le ballon, les jambes sont tendues
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin, puis lever une jambe
6. Reposer la jambe sur le ballon
7. Redescendre doucement le bassin à l'expiration
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

Avec un marche-pied

1



1. Debout
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Monter sur le marche-pied avec une seule jambe
 5. S'étirer
 6. Garder l'autre jambe en arrière sans la mettre sur le marche-pied et serrer le périnée
 7. Redescendre
 8. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

2



1. Debout
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Monter sur le marche-pied avec une seule jambe
 5. S'étirer
 6. Lever l'autre jambe pliée
 7. Redescendre
 8. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

3



1. Debout, mettre un pied sur le marche-pied
 2. Eloigner le pied qui est au sol (grande fente)
 3. Serrer le ventre et le rentrer
 4. Respiration normale
 5. S'étirer
 6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
 7. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

4



1. Debout, un pied sur le marche-pied
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Faire un squat
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

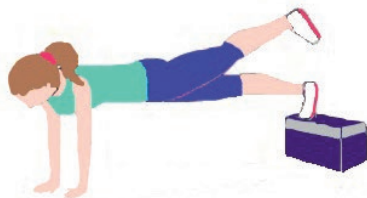
5



1. Appuyée sur les mains, pieds positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière sur le marche-pied
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Serrer le périnée
 5. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
-

6

1. Appuyée sur les mains, pieds positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière sur le marchepied
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Serrer le périnée
5. Faire des pompes

7

1. Appuyée sur les mains, pieds positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière sur le marchepied
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Lever une jambe tendue, talon tiré vers l'arrière
5. Maintenir la position 10 secondes, puis 20 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

8

1. Appuyée sur les mains, pieds positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière sur le marchepied
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Ramener une jambe pliée contre la poitrine puis revenir à la position de départ, toujours sur l'expiration : ventre serré et rentré
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

9

1. Allongée sur le dos, pieds sur le marchepied, jambes pliées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré

10

1. Allongée sur le dos, pieds sur le marchepied, jambes pliées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Lever une jambe puis la tendre
7. Redescendre la jambe et poser le pied
8. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré

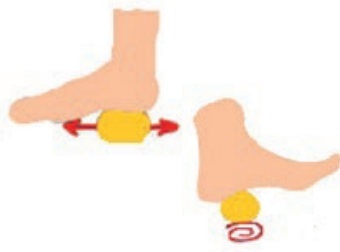
Avec des petites balles à picots

1



1. Assise au bord de la chaise
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respirer normalement
4. S'étirer
5. Faire rouler les petites balles sous les deux pieds en même temps

2



1. Assise au bord de la chaise
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respirer normalement
4. S'étirer
5. Faire rouler les petites balles sous toute la surface de la plante du pied, un seul pied, en avant, en arrière, de côté, en spirale

3



1. Assise au bord de la chaise
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respirer normalement
4. S'étirer
5. Froisser le linge avec un pied, puis les deux

4



1. Assise au sol, une jambe pliée, l'autre tendue
2. Se tenir droite
3. Rentrer le ventre et le serrer
4. Faire rouler la balle sous le pied de la jambe pliée

5



1. Placer la balle entre le dos et le mur
2. Se tenir droite
3. Rentrer le ventre et le serrer
4. Monter et descendre de manière à faire rouler la balle

Avec une poussette

1



1. Debout, pieds positionnés en V, se tenir à la poussette
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se mettre sur la pointe des pieds, tournés à l'extérieur et serrer fort le périnée
5. S'étirer

2

1. Debout, se tenir face à la poussette
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Se mettre sur la pointe des pieds, serrer fort les jambes et le périnée
S'étirer

3

1. Debout, se tenir à la poussette
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. Faire des battements de jambes en arrière en serrant fort le périnée lorsque la jambe est en arrière
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

4

1. Debout, se tenir à la poussette
2. Rentrer et serrer le ventre
3. Respiration normale
4. Faire des battements de jambes sur le côté en serrant fort le périnée lorsque la jambe est éloignée de l'autre
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

5

1. Debout, pieds placés droit, largeur du bassin ou plus, et se tenir à la poussette
2. Se tenir droite, s'étirer, rentrer le coccyx
3. Descendre et monter lentement sur l'expiration, ventre rentré et serré
Le coccyx est le plus loin possible du sommet du crâne
4. Répéter plusieurs fois

6

1. Debout, mains sur la poussette, les deux pieds à distance de la longueur du tronc et des bras, dos droit
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Lever une jambe en tirant le talon en arrière et en s'étirant
5. Maintenir la position 5 secondes
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

7

1. Debout, mains sur la poussette, les deux pieds à distance de la longueur du tronc et des bras, dos droit
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Lever une jambe et la croiser lentement derrière l'autre jambe puis serrer fort le périnée
 5. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

Avec un soft ball

1



1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, ballon entre les genoux
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Serrer le ballon
 6. Relâcher doucement
-

2



1. Debout, genoux légèrement pliés, ballon entre les genoux
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Serrer le ballon
 6. Relâcher doucement
-

3



1. Allongée sur le côté, ballon entre les genoux ou les chevilles, jambes tendues ou pliées
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Serrer le ballon
 6. Relâcher doucement
-

4



1. A quatre pattes, ballon coincé derrière un genou
 2. Respiration normale
 3. Rentrer le ventre et le serrer
 4. Croiser le genou qui a le ballon derrière l'autre genou
-

5



1. Debout, genoux légèrement pliés, ballon entre les genoux
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Serrer le ballon
 5. Pousser les fesses le plus en arrière possible
 6. S'étirer et maintenir la position
 7. Revenir à la position de départ sur l'expiration ventre serré et rentré
-

6

1. Allongée sur le côté, un bras sous la tête, la jambe au sol est tendue.
2. Plier une jambe à angle droit et poser le genou sur le ballon.
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Appuyer sur le ballon avec le genou
6. Répéter de l'autre côté

7

1. Allongée sur le dos, jambes pliées et ballon entre les genoux, pieds au sol légèrement écartés
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin et commençant par le coccyx
6. Serrer le ballon entre les genoux
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré

8

1. Allongée sur le dos, ballon sous le bassin, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire des ciseaux en avant, en arrière, de gauche à droite

9

1. Allongée sur le dos, ballon sous le bassin, ramener une jambe après l'autre contre la poitrine
2. Tendre les deux jambes en direction du plafond, talons tirés en avant
3. Serrer le ventre et le rentrer
4. Respiration normale
5. Faire du pédalo en avant et en arrière

10

1. A genoux, jambes croisée à la hauteur des chevilles, mains croisées dans le dos, ballon entre les jambes, juste au-dessus des genoux
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. S'étirer
5. Serrer le ballon
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

11

1. Allongée sur le dos, soft ball sous le bassin
2. Se relaxer, s'auto masser en roulant sur le ballon

12

1. Allongée sur le dos, jambes repliées, pieds posés au sol, ballon entre les genoux
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Descendre les deux genoux du même côté en serrant le ballon
6. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
7. Serrer le périnée
8. Souffler, rentrer et serrer le ventre
9. Remonter les genoux en serrant le ballon
10. Répéter plusieurs fois de chaque côté

13

1. A quatre pattes, ballon coincé derrière un genou
2. Respiration normale
3. Rentrer le ventre et le serrer
4. Lever et baisser la jambe pliée, talon tiré vers le haut
5. Répéter plusieurs fois de chaque côté

14

1. Allongée sur le dos, ballon sous le bassin, jambes pliées à angle droit (ou contre la poitrine)
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Rouler sur le ballon, côté droit du bassin, et basculer les genoux, mollets et pieds du côté opposé
6. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
7. Serrer le périnée
8. Souffler, rentrer et serrer le ventre
9. Revenir à la position de départ
10. Répéter plusieurs fois de chaque côté

15

1. Assise sur une chaise, soft ball entre les genoux
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Serrer le ballon entre les genoux
 6. Relâcher doucement
-

Exercices avec accessoires spécifiques

Avec un bosu

1



1. A quatre pattes, en appui sur un genou
2. Rentrer le ventre et le serrer
3. Respiration normale
4. Etirer une jambe puis le bras opposé le plus loin possible
5. Revenir à la position de départ
6. Répéter plusieurs fois de chaque côté

2



1. Appuyée sur les avant-bras et les pieds, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

3



1. Sur le côté, appuyée sur l'avant-bras, jambes tendues au sol, bassin au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin puis lever un bras en direction du plafond, paume tournée en direction de la tête
6. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.
7. Répéter de l'autre côté

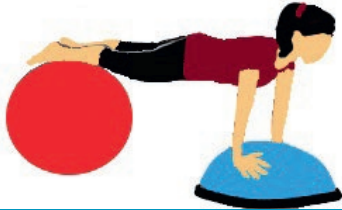
4



1. Allongée sur le dos, pieds sur le bosu, jambes pliées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin et commençant par le coccyx, puis lever une jambe
6. Reposer le pied sur le bosu
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

5

1. Appuyée, mains sur le bosu et les pieds au sol, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Tenir la position la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

6

1. Appuyée, mains sur le bosu, poser les pieds sur le ballon, jambes tendues
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Tenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

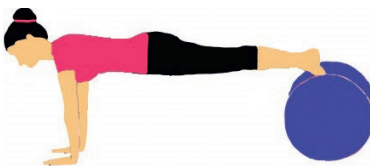
7

1. Appuyée, mains sur le bosu et les pieds au sol, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Ramener un genou en direction de la poitrine
6. Tenir la position 5 secondes puis revenir lentement
7. Répéter plusieurs fois de chaque côté

Avec une cacahuète

1

1. Se mettre à quatre pattes sur la cacahuète
2. Rentrer le ventre et le serrer
3. Respiration normale
4. Tenir en équilibre

2

1. Appuyée sur les mains, les pieds posés sur la cacahuète
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

3

1. Allongée sur le dos
2. Mettre les pieds (chevilles et mollets) sur la cacahuète
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin, jambes tendues
7. Redescendre doucement à l'expiration

Avec des petites bûches

1



1. Mettre un pied sur chaque bûche
2. Respirer normalement
3. Se redresser
4. Rentrer et serrer le ventre
5. Tenir en équilibre

2



1. Mettre un pied sur chaque bûche
2. Respirer normalement
3. Se redresser
4. Rentrer et serrer le ventre
5. Faire des squats

3



1. Mettre un pied sur chaque bûche
2. Respirer normalement
3. Se redresser
4. Rentrer et serrer le ventre
5. Tenir en équilibre
6. Changer de pieds sans mettre les pieds au sol

4



1. Mettre les deux pieds sur la même bûche
2. Respirer normalement
3. Se redresser
4. Rentrer et serrer le ventre
5. Tenir en équilibre
6. Se mettre sur la pointe des pieds puis redescendre sans toucher le sol

Avec un plateau d'équilibre

1



1. Se mettre debout sur le plateau
2. Serrer le ventre et le rentrer
3. Respiration normale
4. Tenir en équilibre
5. S'étirer

2



1. Se mettre debout sur le plateau
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Faire un squat

3



1. Allongée sur le dos, talons sur le plateau
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever le bassin
5. Redescendre doucement vertèbre après vertèbre

4



1. Appuyée, mains sur le plateau et les pieds au sol, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position 20 secondes, puis 30 secondes, puis par la suite, faire par série de 2 ou 3 fois 20 secondes, etc.

5



1. Appuyée, mains sur le plateau et les pieds au sol, positionnés de la largeur du bassin, talons tirés en arrière
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Ramener un genou en direction de la poitrine
 6. Tenir la position 5 secondes puis revenir lentement
 7. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

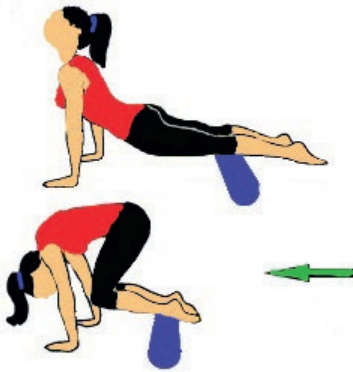
Avec un rouleau

1



1. Assise devant le rouleau, mains posées sur le rouleau, jambes tendues et serrées
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Soulever le bassin
 6. Maintenir la position 5 secondes
 7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré
-

2



1. En appui sur les mains, tibias sur le rouleau
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Rouler les tibias sur le rouleau en ramenant les genoux en direction de la poitrine
 6. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 7. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 8. Tendre les jambes en roulant les tibias sur le rouleau
-

3



1. Sur le côté, l'avant-bras sur le rouleau, une jambe pliée au sol, une jambe tendue pied au sol, bassin au sol
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Serrer le périnée
 4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 5. Soulever le bassin et lever un bras en direction du plafond, paume tournée en direction de la tête
 6. Faire des battements lents avec la jambe supérieure
 7. Serrer fort le périnée à chaque fois que la jambe redescend
 8. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

4



1. A quatre pattes, en appui sur un genou et la main opposée qui est sur le rouleau
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Étirer une jambe et le bras opposé le plus loin possible et maintenir la position 5 secondes
 5. Revenir à la position de départ
 6. Répéter plusieurs fois de chaque côté
-

5

1. Poser les avant-bras sur le rouleau, les pieds au sol, positionnés largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Maintenir la position 10 secondes, 20 secondes, etc., puis par la suite, des séries (2 fois 10 secondes, etc.)

6

1. Poser les avant-bras sur le rouleau, pieds au sol, positionnés largeur du bassin, talons tirés en arrière
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Faire rouler le rouleau avec les avant-bras

7

1. Allongée sur le dos, pieds sur le rouleau, jambes pliées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré

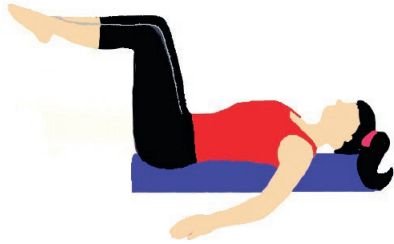
8

1. Allongée sur le dos, pieds sur le rouleau, jambes pliées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx, puis lever une jambe
6. Reposer le pied sur le rouleau
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré
8. Répéter plusieurs fois de chaque côté

9

1. Se coucher sur le haut du dos sur le rouleau
 2. Soutenir la nuque avec les deux mains sans soulever la tête et regarder le plafond. Le ventre doit rester plat
 3. Les jambes sont pliées, pieds posés au sol
 4. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 6. Soulever le bassin
 7. Reculer et avancer avec les pieds de manière à faire rouler le rouleau sous votre dos
-

10



1. Allongée, dos sur le rouleau, jambes pliées, pieds au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever les jambes l'une après l'autre et les plier contre la poitrine
6. Jambes parallèles, les mettre à angle droit
7. Maintenir la position
8. Descendre une jambe pliée au sol, l'une après l'autre, ventre toujours bien serré

11



1. Allongée, dos sur le rouleau, jambes pliées, pieds au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
4. Soulever les jambes l'une après l'autre et les plier contre la poitrine
5. Tendre les jambes en direction du plafond
6. Faire des ciseaux
7. Descendre une jambe pliée au sol, l'une après l'autre, ventre toujours bien serré

12



1. Allongée, dos sur le rouleau, jambes pliées, pieds au sol
 2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
 3. Souffler, rentrer et serrer le ventre
 4. Soulever les jambes l'une après l'autre et les plier contre la poitrine
 5. Tendre les jambes en direction du plafond
 6. Faire du pédalo
 7. Descendre une jambe pliée au sol, l'une après l'autre, ventre toujours bien serré
-

Exercices de proprioception

1



1. Assise à cheval sur un linge roulé ou un coussin de noyaux de cerises
2. Ressentir les différentes régions du périnée

2



1. Allongée sur le dos, bras et jambes écartés
2. Etirer le bras et la jambe opposés
3. Répéter de l'autre côté
4. Etirer les quatre membres en même temps
5. Passer un bras par-dessus l'autre pour s'étirer de manière à rouler et à se retrouver sur le ventre
6. Revenir sur le dos en étirant le plus loin possible le pied
7. Répéter de chaque côté

3



Le but de l'exercice est de prendre conscience de son périnée dans différentes postures.

1. Placer une main sous chaque fesse puis :
 - A. Positionner les pieds de manière à ce que les gros orteils se touchent et que les pieds forment un angle.
 - Les fesses sont-elles serrées ou relâchées ?
 - B. Positionner les pieds en « V » de manière à ce que les talons se touchent.
 - Les fesses sont-elles serrées ou relâchées ?

Réponses

- A. Les fesses sont relâchées
- B. Les fesses sont serrées.

Explication : La position des pieds a une influence sur la position du bassin et la contraction des muscles du périnée. Lorsque les talons se rejoignent, les fesses se serrent donc le périnée est contracté et cela entraîne une correction de la posture (vous vous redressez). Cette position permet de limiter les pertes urinaires. A l'inverse lorsque l'on se penche en avant, comme lors de la toux, l'éternuement, la course à pieds ou la marche rapide, les fesses sont relâchées. Cette position favorise les pertes urinaires.

4



1. Se mettre en position assise
2. Avancer et reculer en soulevant les fesses