



Une méthode nouvelle pour les abdominaux  
**Méthode Abdos sans risque®**

Abdos sans risque®  
le geste anatomique®



Créée par Blandine Calais Germain, la méthode **Abdos sans risque**<sup>®</sup> est une progression de mouvements (et non de postures) qui met en jeu les abdominaux en évitant constamment les pressions sur le périnée. Elle a deux caractéristiques autres, permises par la variété des mouvements : les alternances et les coordinations.

C'est un protocole de base de **10 séances** (adaptables à 30), comprenant une progression de la première à la dixième. **Sept aspects** sont mis en œuvre au cours de chaque séance et peuvent se combiner.



## LES ALTERNANCES

- 1** Dans la série Abdos sans risque<sup>®</sup>, il ne s'agit pas seulement de **renforcer** les muscles abdominaux, mais aussi de les **étirer**, de les **relâcher** par des exercices qui varient constamment. Ceci favorise la *circulation* à l'intérieur des masses contractiles, et améliore la *trophicité* des muscles.
- 2** On alterne les **contractions des différents abdominaux** comme, par exemple, les abdominaux antérieurs et les latéraux, ou même les abdominaux latéraux entre eux. Ceci permet de *croiser le sens de mobilisation* des muscles, et améliore leur *souplesse* et leur *sensorialité*.
- 3** On alterne le **rôle squelettique** et **viscéral** des abdominaux, qui, tour à tour, mobilisent le squelette ou la masse du ventre, et combinent constamment ces deux rôles en choisissant la situation qui n'amène **aucune pression sur le périnée**.

### CES EXERCICES SONT-ILS TOTALEMENT SANS RISQUE ?

Aucun exercice corporel ne peut y prétendre car tout mouvement change l'équilibre du corps. La série Abdos sans risque<sup>®</sup>, construite à partir de la structure anatomique, est conçue pour éviter les risques propres aux renforcements des abdominaux.

# LES COORDINATIONS

- 1** On recherche en permanence la **coordination entre les abdominaux et les muscles voisins, opposés ou complémentaires**. Par exemple, lors des contractions des grands droits, on garde une lordose naturelle grâce à une contraction des dorsaux. Il est possible au cours des séances de ressentir autant les **dorsaux que les abdominaux**.
- 2** On recherche la coordination entre les abdominaux et plusieurs **formes de respiration** : les exercices se font soit sur **inspirations** ou sur **expirations**. Ceci vise toujours à protéger le corps de certaines pressions sur le périnée ou même sur la paroi du ventre.
- 3** On coordonne les abdominaux avec des respirations aussi bien **abdominales** que **costales**, pour favoriser leur **adaptabilité**.
- 4** On varie les coordinations **posturales** en changeant les situations spatiales du corps, tantôt couché ou debout, et en multiples équilibres unipodes. Ceci sollicite la réponse neuro-motrice et prépare les abdominaux à réagir à toutes situations quotidiennes.

La méthode « Abdos sans risque® » ne peut être enseignée que par les personnes certifiées par Blandine Calais-Germain. Vous trouverez la liste des personnes certifiées sur [www.calais-germain.com](http://www.calais-germain.com).

