

En quoi consistent les exercices hypopressifs ?

Depuis quelques années, on commence à entendre parler « **hypopressifs** » sans savoir vraiment ce que c'est, à quoi ils servent ou même s'il ne s'agit pas là d'une mode ou d'une **tendance mondiale des exercices d'entraînement personnel**. Afin de dissiper ces doutes, sur **entrenar.me** nous avons invité les entraîneurs personnels experts en hypopressifs, Piti Pinsach et le Dr. Tamara Rial à collaborer avec nous pour **lever le voile sur les exercices hypopressifs**.

Que signifie hypopressif ?

Le mot **hypopressif** est constitué du préfixe grec *Hypo* et de l'adjectif *pressif* faisant référence en français à la « **pression** ». On peut donc l'interpréter comme une « **moindre pression** », un **exercice de « moindre pression »**, voire qui « **tente de diminuer la pression intra-abdominale** ».

Nous pouvons trouver, aussi bien dans la bibliographie qu'en navigant sur Internet, plusieurs appellations faisant référence à ces exercices, comme par exemple : **abdominaux hypopressifs, techniques hypopressives, méthode hypopressive** ou comme j'aime les nommer personnellement : **exercices hypopressifs**. Mais en définitive, tout cela revient au même et **fait référence au même type d'exercice ou à la même technique** avec un objectif commun.



En quoi consistent les exercices hypopressifs ?

Les hypopressifs sont des exercices réalisés à partir de **consignes posturales et respiratoires** déterminées qui sont présentes quelles que soient les postures ou les variations.

Les consignes posturales sont très similaires à celles qui sont proposées dans les écoles françaises de rééducation posturale suivant le modèle de la physiothérapeute Mézières. On retiendra l'importance de l'étirement général du corps par les « chaînes musculaires » en insistant plus particulièrement sur l'étirement de la **chaîne musculaire postérieure du corps**.

Aujourd'hui, même si Le concept de « chaîne musculaire » peut sembler un peu dépassé, il obéit toujours en réalité à une logique et revêt une utilité indéniable à une époque caractérisée par la sédentarité. **Les mauvaises postures, le nombre d'heures passées assis face à l'ordinateur ou à la télévision et l'inactivité entraînent fréquemment un rétrécissement excessif de la musculature postérieure** du corps comme par exemple de la musculature lombaire et des ischios-jambiers.

La colonne vertébrale est parfois soumise à un **raccourcissement-tension, et de ce fait à une « compression »** qui s'étend jusqu'au niveau du **compartiment abdomino-périnéal**. Les viscères abdominaux et pelviens sont soumis à une compression ou « pression » simplement du fait de **l'attitude posturale ou du mode de vie** propre à nombre d'entre nous.

Dans ce sens, l'exercice hypopressif tente de « supprimer cette pression » des structures internes par des méthodes de **croissance axiale, d'étirement musculaire** et par un entraînement du **diaphragme**, muscle déterminant vis-à-vis de la pression intra-abdominale.

La respiration hypopressive consiste à intercaler un entraînement de la respiration diaphragmatique avec des « **aspirations diaphragmatiques** » reposant sur la réalisation d'un **vacuum abdominal** par **apnée expiratoire associé à une expansion thoracique**. **Oui, nous avons bien écrit APNÉE EXPIRATOIRE.**

Il s'agit d'exercices réalisés sans **air dans les poumons, en apnée**. Comme lorsque l'on fait de la plongée, mais au lieu de garder l'air dans les poumons, on l'expulsera entièrement. Ce détail marque la plus grande différence entre les exercices hypopressifs et les autres types de « **techniques posturales** ».

Nous savons que pour beaucoup ce vide abdominal évoquera le *pranayama* du Yoga ou encore la pose caractéristique des championnats de culturisme rendus populaires par Arnold Schwarzenegger et consistant à montrer des **muscles dentelés antérieurs** hyper développés. Et en effet, la technique du *vacuum* est presque identique, à l'exception de



Notons que le fait de réaliser ces exercices en apnée expiratoire entraîne une certaine **fatigue (psychologique et physique)** d'où l'importance d'être accompagné par un professionnel ou un entraîneur personnel qui supervisera l'exercice et sera attentif à la progression.

À quoi servent les exercices hypopressifs ?

Il s'agit d'une méthode d'entraînement postural et respiratoire permettant d'atteindre les objectifs suivants :

- **Rééducation posturale**
- **Rééducation et amélioration de la co-activation abdominale et périnéale**
- **Amélioration de la gestion de la pression intra-abdominale**
 - **Prévention de pathologies dont les risques de lésions sont liés à la pression intra-abdominale comme les hernies (abdominales, inguinales, vaginales, discales, etc.) et prévention de pathologies spécifiques de la sphère uro-génitale (incontinence urinaire...)**
- **Tonification de la musculature stabilisatrice de la colonne comme les abdominaux et le plancher pelvien.**

Tous ces objectifs correspondent aux demandes de la **femme en période de post-partum**. Aussi, les hypopressifs représentent-ils l'une des premières recommandations données aux femmes par l'Association espagnole de Physiothérapeutes après un accouchement.

On sait par ailleurs que les structures ostéo-musculaires dégénèrent au fil du temps, raison pour laquelle ces exercices sont aussi fortement recommandés quel que soit l'âge comme mesure préventive, mais **aussi pour les personnes plus âgées**, afin d'entraîner leur posture et de fortifier les muscles soutenant la colonne liés aux muscles érecteurs du rachis, aux abdominaux et au plancher pelvien (rappelons que la perte d'urines chez les personnes âgées est extrêmement fréquente).

Pour les entraîneurs personnels, notons qu'il s'agit là de l'un des premiers exercices à inclure dans presque tous les programmes, comme par exemple dans le cadre d'une perte de poids, d'un renforcement musculaire... car il correspond à la **première phase d'entraînement fonctionnel du Core Training**. On tentera d'abord de **réduquer les patrons de la statique abdominale, thoracique et pelvienne pour ensuite enchaîner, une fois ces nouveaux patrons intégrés, avec des entraînements exigeant de plus fortes charges ou des mouvements plus intenses**. Ajoutons que les exercices d'entraînement de niveaux plus avancés peuvent supposer une pression intra-abdominale plus élevée et que le fait d'établir une bonne gestion de cette pression ainsi qu'une bonne synergie de la musculature centrale servira en cas de mobilisation de forces plus importantes à réaliser l'exercice de façon adéquate mais aussi dans un cadre de prévention.

En définitive, **la progression est fondamentale** et les hypopressifs devraient constituer **le premier échelon** de presque tous les programmes d'entraînement physique, aussi bien pour les initiés que pour les sportifs expérimentés.

Il convient cependant de souligner que les femmes enceintes, les personnes souffrant d'hypertension, de pathologies cardiaques, respiratoires ou autres devront consulter leur médecin avant de commencer un programme d'exercices hypopressifs.

Les hypopressifs fonctionnent-ils vraiment ?

Pour obtenir des résultats ou tirer un quelconque bénéfice d'un exercice physique, il n'y a qu'un seul secret : **la constance**.

Avec les hypopressifs, il en est pratiquement de même : s'ils sont **pratiqués de manière régulière** en suivant les consignes déterminées par l'entraîneur, ils donneront de très bons résultats. Par exemple, avec une pratique de deux jours par semaine à raison de vingt minutes d'entraînement, au bout du premier mois des changements au niveau de la posture, de la souplesse, voire même du **tour de taille** pourront être constatés.

Notons que les exercices hypopressifs sont encore assez récents et de ce fait, la majorité des bénéfices qui leur sont attribués **ne sont pas encore scientifiquement prouvés**. Cependant, leurs techniques posturales sont particulièrement soulignées par la littérature scientifique tout comme l'importance de l'entraînement respiratoire si l'on cherche à obtenir de meilleures performances et une condition physique adéquate.

L'importance de s'entraîner avec un professionnel.

Comme dans la plupart des cas, lorsque l'on souhaite commencer un programme d'exercices physiques et concrètement d'**exercices physiques hypopressifs**, le fait de suivre les indications d'un professionnel de l'exercice physique et du sport **spécifiquement formé aux techniques hypopressives** s'avère fondamental. On pourra notamment s'adresser aux professionnels formés par l'**International Hypopressive and Physical Therapy Institute** entre autres.

Dans le répertoire d'entraîneurs personnels de entrenar.me vous pourrez trouver dans la catégorie **HYPOPRESSIFS** un entraîneur ayant cette formation dans votre localité. Si vous êtes vous-même entraîneur personnel et que vous répondez à ces critères, vous pourrez également faire partie de notre base de données.

Auteurs :

Tamara Rial (numéro d'habilitation : 13.756)

et Piti Pinsach (numéro d'habilitation : 7467).

CEO International Hypopressive and Physical Exercise Therapy

Auteurs du livre : « Techniques hypopressives ». www.hipopresivos.com