



Avant-propos

› INTRODUCTION

Un plancher pelvien en bonne santé la vie durant

L'intérêt d'un plancher pelvien tonique

Base solide pour le mouvement et l'effort

L'anatomie explique bien des choses

Entretien: le tabou de l'incontinence

Problème de plancher pelvien

Corps, mode d'emploi

Mode de vie moderne et gènes préhistoriques

Apprentissage et conduite des mouvements

Entretien: entraînement quotidien – idéal pour les jeunes mamans

Retrouver l'intégralité de sa compétence motrice

Vivre avec participation active du plancher pelvien

5 N'oubliez pas de respirer! 38
 Comment vous entraîner avec ce livre 40

› PRATIQUE

7 **S'entraîner au quotidien** 47

Première étape : apprendre à connaître 48

Exploration plan par plan 50

Bascule du bassin 52

Sécurité maximale 54

Relaxation approfondie 56

Deuxième étape : épanouissement de la force 58

Plan superficiel 60

Plan moyen 62

Plan profond 64

Tous plans confondus 66

Dos rond / dos plat 68

Les questions les plus fréquentes: «Peut-il arriver que...?» 69

32

32



Troisième étape : les principes moteurs de l'activation 70

Abaissement du centre de gravité	71
Force émanant du ventre	72
Force musculaire plutôt que prise d'élan	74
Laisser venir la vague	76
Pelvis et plancher	76
Position de fente	78
Axe de force	81
Mouvements vrillés	82
Recherche d'équilibre	83

Quatrième étape : assise ou debout, mais dynamique 86

Assise sans mollir	88
Besoin d'agir	90
Bien d'aplomb	92
Station dynamique	95

Cinquième étape : démarche énergique 97

Marcher avec participation active du plancher pelvien	99
Rouler sans heurts	101

Escaliers	102
-----------	-----

Porter 1ha61065	
--------------------	--

<i>Les questions les plus fréquentes : « Comment faire... ? »</i>	106
---	-----

Sixième étape : transformer l'effort en plaisir 107

Se baisser et soulever	108
S'entraîner en faisant le ménage	113
Les jeunes mamans travaillent dur	115
<i>Les questions les plus fréquentes : Autour de la grossesse et de l'accouchement</i>	117
Jardiner dans les règles	118
Plancher pelvien et sport	119

➤ ANNEXES

Index	124
L'essentiel en un clin d'œil	128