COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CROS OCCITANIE

FICHE PRATIQUE

GESTION DU PÉRINÉE

Le muscle discret qui fait toute la différence !

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les hommes AUSSI ont un périnée ! 😉



Ne soyez pas jaloux, prenez-en soin aussi !

Le périnée est un ensemble de muscles en forme de hamac qui ferme le bassin par le bas. Il soutient les organes, participe à la continence, à la stabilité du tronc et au plaisir.

Il travaille tous les jours, tout au long de la vie :



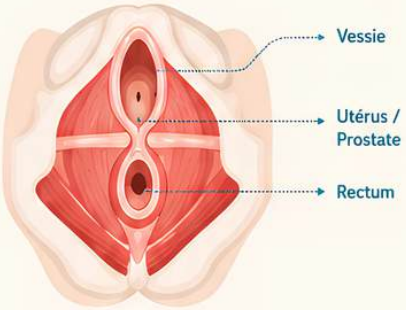
pendant le sport · quand on tousse ou rit · pendant et après la grossesse · quand on porte une charge · en vieillissant

Le muscler, c'est prendre soin de sa santé, de son corps et de son bien-être !

C'EST QUOI LE PÉRINÉE ?

Situé à la base du bassin, le périnée est composé de muscles et de tissus qui forment un véritable soutien pour :

- ✓ la vessie
- ✓ l'utérus (chez la femme)
- ✓ la prostate (chez l'homme)
- ✓ le rectum



Vue du périnée (de dessous)

POURQUOI LE RENFORCER ?

- ✓ Prévient les fuites urinaires
- ✓ Soutient les organes
- ✓ Améliore la posture et protège le dos
- ✓ Améliore les performances sportives
- ✓ Contribue au bien-être intime
- ✓ Favorise la récupération après l'accouchement

LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

La rééducation permet de retrouver force, tonicité et coordination du périnée.
Elle est utile à tout âge : après une grossesse, après une opération, en cas de fuites urinaires, de prolapsus, de douleurs ou simplement en prévention.

Avec un(e) kinésithérapeute ou une sage-femme · Des exercices réguliers et adaptés · Une pratique douce, progressive et bienveillante

Parlez-en à un professionnel de santé si vous avez un doute !

6 EXERCICES SIMPLES À FAIRE AU QUOTIDIEN

1 LA CONTRACTION

Allongé ou assis, contractez le périnée comme si vous reteniez une envie d'uriner ou un gaz. Maintenez 5 secondes. Relâchez 10 secondes. Répétez 10 fois.



2 LE LEVÉ DE FESSES (PONT)

Allongé, genoux fléchis, pieds à plat, soulevez le bassin. Contractez le périnée en montant, relâchez en redescendant. Répétez 10 fois.



3 ROULÉ-DÉROULÉ DU BASSIN

Allongé, genoux fléchis. Appuyez le bas du dos au sol. Roulez vertèbre après vertèbre pour décoller le bassin, puis redescendez doucement. Contractez le périnée pendant la montée. Répétez 8 à 10 fois.



4 SERRER LES FESSES

Debout, serrez les fesses doucement comme si vous vouliez retenir un gaz. Maintenez 5 secondes, relâchez. Répétez 10 fois.



5 RESPIRATION PILATES

Inspirez profondément par le nez. Soufflez lentement par la bouche. En expirant, contractez doucement le périnée et rentrez le nombril. Le Pilates est une excellente activité pour entretenir votre périnée !



6 LA MARCHE ACTIVE

Marchez en contractant légèrement le périnée à chaque pas. Gardez le dos droit et respirez. Idéal pour l'intégrer au quotidien !



LES ACTIVITÉS QUI L'ENTRETIENNENT



Pilates · Yoga · Marche · Vélo modéré · Natation

À ÉVITER OU À LIMITER

- Bloquer sa respiration lors des efforts
- Pousser systématiquement (à la selle, aux toilettes...)
- Porter des charges lourdes sans engagement du périnée
- Ignorer les fuites urinaires ou les douleurs

SPORTIFS : VOTRE PÉRINÉE AUSSI S'ENTRAÎNE !

Certains sports le sollicitent particulièrement : course • sauts • basket • volley • tennis • haltérophilie • équitation • aviron • lancers
Plus les impacts, les charges ou les pressions abdominales sont importants, plus un périnée tonique et bien coordonné est essentiel.
Pensez à l'engager pendant l'effort, sans bloquer votre respiration.
Varier les surfaces et adapter les charges d'entrainement peut également contribuer à mieux gérer les contraintes.



QUI EST CONCERNÉ ?

Tout le monde !
Femmes, hommes, jeunes, seniors, sportifs ou non.



UN PÉRINÉE EN BONNE SANTÉ, C'EST UNE VIE PLUS LIBRE, PLUS ACTIVE ET PLUS SEREINE.

Prenez-en soin, il le mérite !

Envie d'en savoir plus ? Via le site du CNOSF

Via le site de l'URPS MK Occitanie