

Exercices de Kegel pour homme

en PDF

Tableau de 6 semaines

Routine de 5 minutes par jour

Calendrier à imprimer

Sans équipement



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

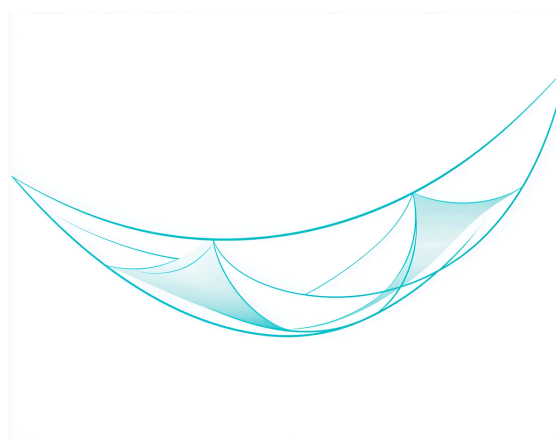
Get it on
Google Play

Le plancher pelvien masculin en 60 secondes

Le plancher pelvien est le réseau de muscles qui soutient la vessie, la prostate et le rectum, et qui intervient directement dans le contrôle urinaire et la fonction sexuelle.

Le muscle que vous allez entraîner

muscle pubococcygien (PC) : il s'étend du pubis jusqu'au coccyx, comme un hamac. Avec l'âge, la sédentarité ou après une chirurgie de la prostate, il perd du tonus — et l'entraîner permet de le récupérer, comme n'importe quel autre muscle.



Comment le localiser (une seule fois)

- 1 Pendant la miction**
Essayez d'arrêter le jet d'urine à mi-chemin. Le muscle qui se contracte est votre plancher pelvien.
- 2 Mémorisez la sensation**
C'est un mouvement de "fermer et remonter" vers l'intérieur. Ni l'abdomen, ni les fessiers, ni les jambes.
- 3 Vérifiez**
Devant le miroir : si tout est relâché sauf cette zone, c'est gagné. La base du pénis bouge légèrement lors de la contraction.

IMPORTANT

Arrêter le jet d'urine sert uniquement à identifier le muscle. N'en faites pas un exercice habituel : répété, ce geste peut interférer avec la vidange normale de la vessie.

POURQUOI L'ENTRAÎNER ?

Un plancher pelvien fort est associé à un meilleur contrôle urinaire, à un meilleur contrôle éjaculatoire et au soutien de la fonction érectile. Les preuves cliniques sont résumées en page 6.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Tableau de progression sur 6 semaines

Le programme complet. Commencez allongé (il est plus facile d'isoler le muscle) et progressez jusqu'à vous entraîner debout, n'importe où.

SEMAINE	CONTRACTION	REPOS	RÉPÉTITIONS	SÉRIES/JOUR	POSITION
1-2	3 sec.	5 sec.	10	3	Allongé
3-4	5 sec.	5-10 sec.	12	3	Assis
5-6	8-10 sec.	8-10 sec.	15	3	Debout

Règles de progression

N'avancez que si vous terminez la semaine sans fatigue. Si vous sentez que la contraction lâche avant la fin, répétez la semaine.

La qualité prime. 8 répétitions bien exécutées valent plus que 15 à moitié faites.

Relâcher est la moitié de l'exercice. Respectez les temps de repos : le muscle apprend pendant la phase de relâchement.

La régularité avant l'intensité. 5 minutes chaque jour valent mieux que 20 minutes deux fois par semaine.

Conseil : associez les 3 séries à des moments fixes de la journée (au réveil, après le déjeuner, avant de dormir). Le calendrier de la page 5 vous aide à n'en manquer aucune.



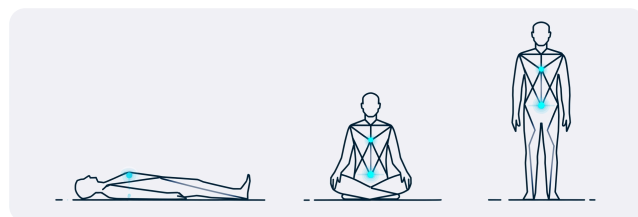
PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Votre routine quotidienne, pas à pas

- 1 Adoptez la position de votre semaine**
Allongé, genoux fléchis (sem. 1-2), assis le dos droit (3-4) ou debout (5-6).
- 2 Contractez le plancher pelvien**
"Fermez et remontez" vers l'intérieur pendant les secondes indiquées pour votre semaine. Respirez normalement.
- 3 Relâchez complètement**
Libérez toute la tension pendant le repos indiqué. Le relâchement total fait partie de l'entraînement.
- 4 Terminez la série**
Répétez jusqu'à atteindre les répétitions de votre semaine. Faites 3 séries par jour, espacées dans la journée.
- 5 Cochez le jour sur le calendrier**
Page 5. Une série de jours visible est l'astuce la plus simple pour tenir l'habitude.



Les 5 erreurs qui annulent les résultats

Retenir sa respiration. Respirez normalement pendant toute la contraction.

Couper le jet d'urine comme exercice. Cela sert uniquement à localiser le muscle, une seule fois.

Attendre des résultats en 3 jours. C'est un muscle : les changements perceptibles arrivent en 4-6 semaines (page 6).

Contracter l'abdomen, les fessiers ou les cuisses. Si autre chose que le plancher pelvien bouge, réduisez l'intensité.

Surentraîner. Plus de 3 séries par jour peut provoquer une hypertonie (tension excessive) et aggraver les symptômes.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Calendrier de suivi (4 semaines)

Imprimez cette page et cochez chaque jour où vous avez terminé vos 3 séries. Une case par jour.

SEMAINE 1 · 3 S DE CONTRACTION · 10 RÉP. · ALLONGÉ

L	M	M	J	V	S	D

SEMAINE 2 · 3 S DE CONTRACTION · 10 RÉP. · ALLONGÉ

L	M	M	J	V	S	D

SEMAINE 3 · 5 S DE CONTRACTION · 12 RÉP. · ASSIS

L	M	M	J	V	S	D

SEMAINE 4 · 5 S DE CONTRACTION · 12 RÉP. · ASSIS

L	M	M	J	V	S	D

Et les semaines 5 et 6 ? Dans l'app PrimeFlow Core, le suivi est automatique : chaque séance guidée est enregistrée avec votre série de jours, votre niveau et vos progrès — sans rien imprimer.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

À quoi s'attendre, et quand

PÉRIODE	CE QU'IL EST NORMAL DE REMARQUER
Semaines 1–2	Meilleure conscience de la zone. Vous localisez et isolez le muscle de mieux en mieux.
Semaines 3–4	Les contractions tiennent plus longtemps sans fatigue. Premières améliorations subtiles du contrôle.
Semaines 5–6	Changements perceptibles : meilleur contrôle urinaire et plus de contrôle dans l'intimité.
Mois 3–6	Fourchette où les études cliniques situent les résultats consolidés.

— Ce que dit la science

Ce guide s'appuie sur des preuves cliniques publiées et vérifiables :

40%
+34,5% amélioré

Un essai clinique randomisé (Dorey et al., 2004, Br J Gen Pract) a observé que 40% des hommes souffrant de dysfonction érectile ont retrouvé une fonction normale après 3–6 mois d'exercices du plancher pelvien, et que 34,5% supplémentaires se sont améliorés.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607

96%
vs 65% témoin

Dans une étude portant sur 300 patients après prostatectomie radicale (Filocamo et al., 2005, Eur Urol), 96% de ceux qui ont suivi un programme de plancher pelvien ont récupéré la continence à 6 mois, contre 65% dans le groupe témoin.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204

82,5%
12 semaines

82,5% des hommes souffrant d'éjaculation précoce ont réussi à contrôler le réflexe éjaculatoire après 12 semaines d'entraînement (Pastore et al., 2014, Ther Adv Urol).

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883105

Si vous ressentez une douleur, présentez une condition médicale ou avez subi une chirurgie récente, consultez un professionnel de santé avant de commencer. Ce guide est éducatif et ne remplace pas une évaluation médicale.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Cette progression, calculée automatiquement

Tout ce que vous venez de lire — progression, temps, suivi et régularité — est exactement ce que **PrimeFlow Core** fait pour vous, séance après séance.

Entraînement du plancher pelvien pour homme avec des séances guidées de 2 à 5 minutes. L'app ajuste la charge exacte de chaque séance selon vos progrès réels.

Commencez gratuitement · 7 jours d'essai Premium sans engagement

Séances guidées

5 niveaux et 19 exercices. Suivez le rythme visuel : contractez, maintenez, relâchez. Sans compter les secondes.

Progression automatique

L'app calcule la durée, les répétitions et les repos de chaque séance. Votre seule tâche : être présent.

Confidentialité totale

Pas de communauté publique, pas de classements, pas de vente de données. Votre entraînement n'appartient qu'à vous.

Série de jours et succès

Enregistrement automatique des séances, série de jours et 20 succès à débloquer. Le calendrier papier, à la retraite.



Saisissez l'adresse dans votre navigateur ou cherchez "PrimeFlow Core" dans votre boutique d'applications.



Download on the
App Store



Get it on
Google Play

prime-flow-app.com/fr/core/

— Sources

- Dorey, G. et al. (2004). Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. *British Journal of General Practice*, 54(508), 819–825. PMID: 15527607.
- Filocamo, M.T. et al. (2005). Effectiveness of early pelvic floor rehabilitation treatment for post-prostatectomy incontinence. *European Urology*, 48(5), 734–738. PMID: 16002204.
- Pastore, A.L. et al. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation for patients with lifelong premature ejaculation. *Therapeutic Advances in Urology*, 6(3), 83–88. PMID: 24883105.
- Kegel, A.H. (1948). Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. *Am J Obstet Gynecol*, 56(2), 238–248. PMID: 18877152.

Avertissement

PrimeFlow Core™ et PrimeFlow Pearl™ sont des applications de bien-être et d'entraînement physique. Elles ne sont pas des dispositifs médicaux et ne fournissent pas de conseils médicaux, de diagnostic ou de traitement. Consultez un professionnel de santé pour toute question médicale.

À propos de ce guide

Contenu relu par l'équipe PrimeFlow Labs · Version 1.0 · Juin 2026.

Plus de guides et d'articles fondés sur des preuves : prime-flow-app.com/fr/blog/